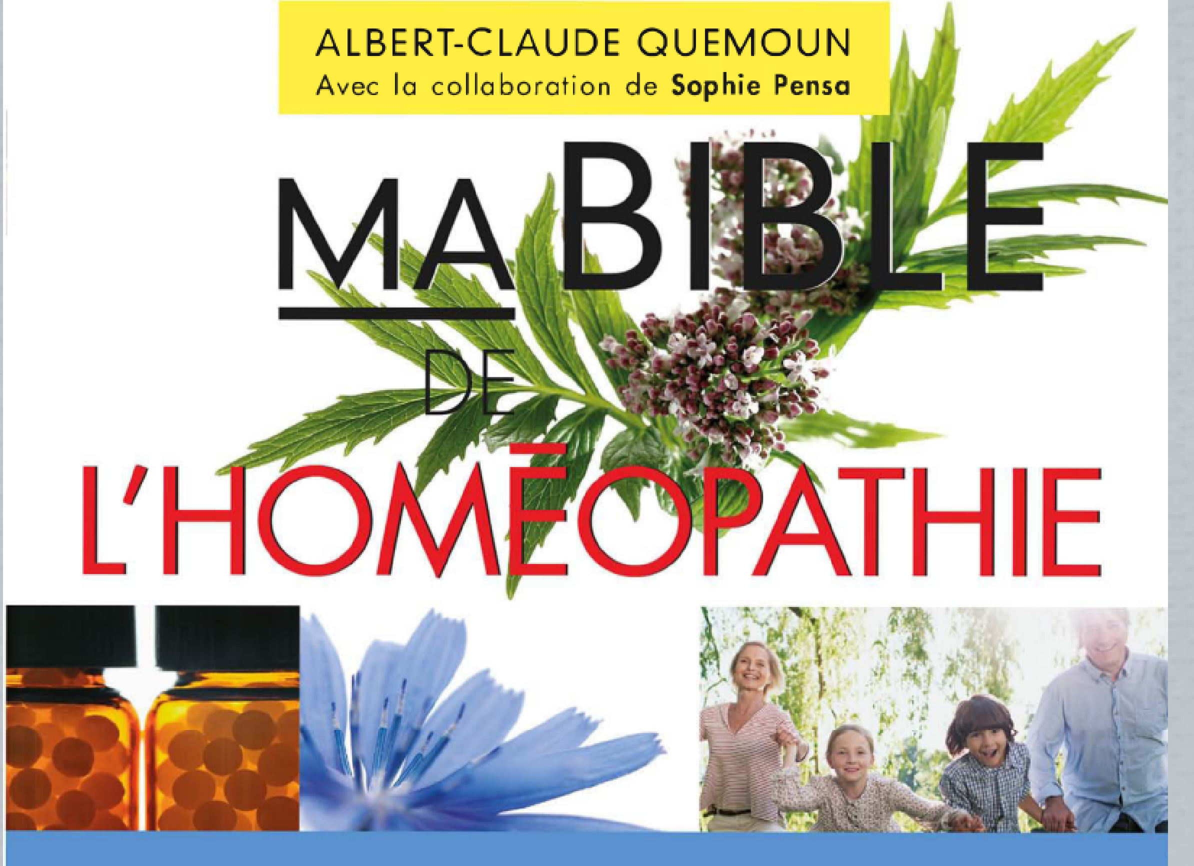


- DÉTERMINER SON PROFIL HOMÉO EN TOUTE SIMPLICITÉ
- DE ABCÈS À ZONA, TOUS LES MAUX QUOTIDIENS ET LEURS SOLUTIONS HOMÉOPATHIQUES
- L'ABÉCÉDAIRE COMPLET DES MÉDICAMENTS HOMÉOPATHIQUES ET LEURS PROPRIÉTÉS



Du même auteur, aux éditions Leduc.s

Homéopathie guide pratique, 2010.
Maigrir avec l'homéopathie, 2007.

Retrouvez nos prochaines parutions, les ouvrages du catalogue et les événements à ne pas rater sur notre site Internet. Vous pourrez également lire des extraits de tous nos livres, recevoir notre lettre d'information et acheter directement les livres qui vous intéressent, en papier et en numérique !

À bientôt sur www.editionsleduc.com

Découvrez également toujours plus d'astuces et de bons conseils malins sur : **www.quotidienmalin.com** et la page Facebook « Quotidien Malin ».

Maquette : Sébastienne Ocampo
Illustrations : Marjorie Champarou (pages 49 à 108) et Fotolia
Photographies de couverture (de haut en bas et de gauche à droite) : Creativ Studio Heinemann - Corbis ; Bryan Mullennix - Getty images ; Science PR - Getty images ; Oliver Rossi - Corbis

17, rue du Regard
75006 Paris – France
E-mail : info@editionsleduc.com
ISBN : 978-2-84899-605-9

Quotidien Malin est une marque des éditions Leduc.s

ALBERT-CLAUDE QUEMOUN

Avec la collaboration de **Sophie Pensa**

MA BIBLE DE L'HOMÉOPATHIE



Sommaire

Préface du Pr Lobstein

En véritable apôtre de l'homéopathie, Albert-Claude Quemoun, homme de cœur et de science, nous fait un de ses plus beaux cadeaux avec la parution de son dernier ouvrage : *La Bible de l'homéopathie*.

Après avoir œuvré durant des années comme chercheur, et fait valider ses recherches à l'Inserm, et comme enseignant, après avoir dispensé un nombre impressionnant de cours à des générations de jeunes praticiens en les accompagnant, les guidant, les conseillant dans leur pratique médicale, après avoir épluché plusieurs répertoires et matières médicales, consulté pléthore d'ouvrages, Albert-Claude Quemoun a repris sa belle plume. Le fruit de son travail acharné se concrétise par ce nouveau livre dans lequel il partage ses connaissances et son expérience de l'homéopathie.

Cette bible comporte 243 maux et leurs solutions, et décrit en détail 190 médicaments homéopathiques. Elle constitue sans nul doute un précieux outil à tous ses lecteurs soucieux de leur santé et conscients des bienfaits de l'homéopathie.

Un grand merci à son auteur qui, après avoir consacré sa vie à la thérapeutique d'Hahnemann, nous fait aujourd'hui le don de ce nouvel écrit, véritable apothéose de sa carrière d'érudit scientifique !

Pr Annelise Lobstein
Pharmacognose et responsable
de l'enseignement d'homéopathie
à l'Université de Strasbourg

Introduction

Cela fait bientôt trente ans que l'homéopathie et moi tissons des liens : tout d'abord sur les bancs du Centre homéopathique de France, à Paris, où j'ai étudié cet art de guérir. Puis dans ma pharmacie, où je distribuais et conseillais l'homéopathie pour soigner les petits et grands maux du quotidien. Ensuite, au sein du laboratoire d'homéopathie que j'ai fondé, avec une autorisation ministérielle, et que Monsieur Jacques Chirac, alors maire de Paris, avait tenu à inaugurer. Mais aussi à la Faculté de médecine de Paris XIII, où je formais des médecins homéopathes sous la haute autorité du doyen, le professeur Pierre Cornillot qui me fit confiance. Parallèlement, je donnais des conférences au Canada, en Espagne, au Portugal, en Italie, au Maroc, puis en Tunisie, République tchèque, Suisse, Costa Rica, en Pologne, en Russie, en Belgique, à l'Île Maurice, en Grèce, au Bangladesh (où une mission humanitaire a été organisée après une intoxication massive par l'arsenic)…

Tout le fruit de ce travail et de mon expérience est ici, dans ce livre. Je l'ai voulu à la fois complet, pratique et accessible. Un référent qui permette à chacun de se soigner en profitant d'une solution homéopathique sur mesure. Et à tous, puisque l'homéopathie convient aux bébés comme aux anciens.

Je n'oublierai jamais les sacrifices de mes parents qui m'ont mis sur des rails tout en me laissant choisir mon destin.

Albert-Claude Quemoun
Président de l'Institut homéopathique scientifique
Ex-vice-président de la Société française d'homéopathie
Ex-chargé de cours d'homéopathie et conseiller scientifique
à la Faculté de médecine de Paris XIII
Conseiller scientifique de nombreuses revues
Membre du groupe de recherche du Professeur
Luc Montagnier : Chronimed.

Première partie



Généralités à propos de l'homéopathie

Origine du mot « Homéopathie » : du grec *homois* (semblable) et *pathos* (souffrance).

HISTORIQUE ET GRANDS COURANTS

L'homéopathie repose sur la loi des semblables : une maladie est soignée par une substance qui, administrée à un individu sain, provoque des symptômes identiques à ceux qui se manifestent chez le malade.

LES PRÉCURSEURS

Hippocrate. Dès le v[e] siècle avant Jésus-Christ, le père fondateur de la médecine avait en quelque sorte anticipé l'apparition de l'homéopathie en affirmant qu'il y avait deux manières de soigner : par les contraires et par les semblables. Il fut le premier à considérer que les maladies avaient des causes naturelles et n'étaient pas une punition de Dieu. Elles étaient le résultat des conditions de vie, de l'environnement et de l'alimentation du patient. Il insistait beaucoup sur les forces de guérison présentes en chacun de nous, que les traitements devaient venir soutenir. L'une des meilleures applications qu'il donna de la loi des semblables fut l'emploi de l'hellébore blanc (*Veratrum album*) à très petites doses dans le traitement du choléra. À forte dose, cette racine est toxique et provoque des diarrhées violentes.

Paracelse (1493-1541). Ce grand médecin et alchimiste du Moyen Âge, parfois qualifié de père fondateur de la toxicologie, émet l'idée que des substances souvent considérées comme toxiques peuvent être anodines ou même bénéfiques et thérapeutiques à petites doses. Il distingue plusieurs méthodes thérapeutiques, dont celle par les plantes contraires et celle par les herbes et racines semblables (théorie des signatures).

JENNER, UN CONTEMPORAIN

Edward Jenner (1749-1823). Ce médecin anglais prit le risque de vérifier une vieille croyance populaire selon laquelle les sujets ayant été atteints de « cow-pox » (ou vaccine) du bétail ne contractaient jamais la variole. C'est ainsi qu'il découvrit la vaccination (1796). Il s'agit là d'une technique préventive basée sur la théorie des semblables : une maladie beaucoup moins grave que la variole, dont les signes au départ sont semblables, est capable de protéger le sujet contre la variole.

HAHNEMANN, LE PÈRE DE L'HOMÉOPATHIE

Samuel Christian Hahnemann, le fondateur de l'homéopathie, naît à Meissen en Saxe en 1755. Il étudie la chimie et la médecine et s'installe en tant que praticien en 1779 : il a alors 24 ans. Mais il est vite déçu par la pratique médicale de son temps, qu'il juge inefficace, brutale et dangereuse : il s'insurge contre l'emploi de médicaments hautement toxiques comme le mercure ou contre des pratiques telles que les purges et les saignées. Il décide alors d'abandonner momentanément la médecine pour se consacrer à la traduction d'ouvrages médicaux. L'histoire lui a donné raison, puisque les médicaments à base de mercure ont été totalement abandonnés de nos jours.

LA REDÉCOUVERTE DE LA SIMILITUDE

C'est en traduisant la *Matière médicale* de William Cullen qu'Hahnemann tombe sur un passage qui va transformer sa vie : il découvre que le quinquina, utilisé pour combattre les fièvres et la malaria, peut, s'il est administré pendant trop longtemps, provoquer une fièvre semblable à celle traditionnellement combattue par la plante. Il décide alors d'expérimenter en s'administrant à lui-même pendant plusieurs jours le remède : à sa grande surprise, il développe un à un les différents symptômes de la malaria alors qu'il était en parfaite santé jusqu'alors. Il vient ainsi de redécouvrir le principe de similitude déjà énoncé par Hippocrate : « L'application des semblables fait passer de la maladie à la santé. » Pour vérifier ses expérimentations, il va demander à plusieurs personnes de son entourage de prendre à leur tour du quinquina. Et, à chaque fois, il constate des réactions similaires. Il nomme ces expériences des « pathogénésies » et va renouveler ses observations avec plusieurs grands remèdes de l'époque, tels que la belladone ou encore l'arsenic.

Au fur et à mesure de ses expérimentations, Hahnemann constate que d'un individu à un autre, les réactions varient en intensité. Il détermine pour chaque remède testé des symptômes de première ligne ou « symptômes clé », apparaissant le plus couramment. Puis des symptômes de deuxième ligne, un peu moins fréquents, enfin des symptômes de troisième ligne, plus rares. Au cours de sa vie et avec l'aide de ses collaborateurs, il arrive ainsi à expérimenter plus de 1 200 substances naturelles.

LA NOTION D'INFINITÉSIMALITÉ

Après avoir fait ses observations sur des individus sains, il passe à la deuxième phase de ses recherches, qui consiste à étudier les substances expérimentées sur des sujets malades. Se pose néanmoins rapidement la question de la toxicité de certaines substances administrées. Il décide alors de les donner en doses infimes, diluées. Il invente pour cela un procédé en deux temps, qui consiste à diluer de plus en plus la substance en la secouant vigoureusement et en la frappant sur une surface dure entre chaque dilution (« succussion »). Par cette opération, la substance libère son énergie et peut être donnée en quantité infinitésimale sans perdre en efficacité : c'est le principe de la « dynamisation ».

LA NAISSANCE DE L'HOMÉOPATHIE

En 1796, au bout de six années de recherche, Hahnemann publie son *Essai sur un nouveau principe pour démontrer la valeur curative des substances médicinales*. Il y affirme : « On devrait appliquer à la maladie à guérir, surtout si elle est chronique, le remède qui possède la faculté de produire la maladie artificielle la plus ressemblante, et la première sera guérie. » Il nomme ce nouveau système thérapeutique l'« homoeopathie », puis en français simplement « homéopathie », du grec *homeo* (semblable) et *pathos* (souffrance). C'est la naissance officielle de l'homéopathie. Dans les années qui suivent, Hahnemann ne cesse de multiplier ses observations et d'affiner ses recherches et en 1810 il publie la première édition de *l'Organon de l'art rationnel de guérir* qui deviendra lors de l'édition de 1819 *L'Organon de l'art de guérir*. L'ouvrage fut traduit en différentes langues et parut en 1824 en français. Il connaîtra six mises à jour, dont une posthume. Dès 1812, Hahnemann enseigne l'homéopathie à l'université de Leipzig avant de s'installer à Paris où il décède en 1843. Avant sa mort, il rédige encore une *Matière médicale pure* et un *Traité des maladies chroniques*.

POUR MIEUX COMPRENDRE LE PRINCIPE DE SIMILITUDE

L'EXEMPLE D'ARSENICUM ALBUM (L'ARSENIC)

Lorsque l'on donne de l'arsenic sous forme d'anhydride arsenieux As^2O^3 à dose pondérale*, on provoque une intoxication qui se manifeste par les symptômes suivants.
- *Digestifs :* nausées, vomissements, douleurs abdominales améliorées par la chaleur locale, diarrhée.
- *Cutanés :* eczéma sec et brûlant amélioré par la chaleur locale.
- *Respiratoires :* asthme.
- *Psychiques :* agitation, anxiété, peur de la mort.

À noter : tous ces troubles sont aggravés entre 1 heure et 3 heures du matin.

Selon les deux lois de l'homéopathie (similitude, infinitésimalité), on donne donc de l'arsenic dilué sous forme homéopathique (**Arsenicum album**) pour soigner ces divers troubles qui ont la caractéristique d'être aggravés entre 1 heure et 3 heures du matin. On peut ainsi traiter avec **Arsenicum album** une intoxication alimentaire, de l'asthme, un eczéma, une agitation avec angoisse.

* *Pondéral : que l'on peut peser, par opposition à infinitésimal.*

LES HÉRITIERS DE HAHNEMANN

Au cours du XIXe et du XXe siècle, l'homéopathie va franchir les frontières allemandes pour se répandre en Europe avant de se développer en Amérique et en Asie. L'un des fidèles élèves de Hahnemann, le médecin anglais Frederick Foster Hervey Quinn ouvre le premier hôpital homéopathique

à Londres en 1849. En France, Benoît Mure (1809-1858) inaugure le premier dispensaire homéopathique à Paris et le médecin d'origine italienne Sebastien des Guidi introduit l'homéopathie à Lyon. Léon Vannier (1880-1963) lance en 1912 la revue *L'Homéopathie française* et participe à la création des laboratoires homéopathiques de France (1926).

Les docteurs Constantine Hering (1800-1880) et James Tyles Kent (1849-1916) furent les pionniers de l'homéopathie américaine. Le premier prolongea l'œuvre de Hahnemann en découvrant des médicaments importants comme **Lachesis**. Le second marqua durablement l'homéopathie en établissant les types constitutionnels en fonction de l'aspect physique des individus et des symptômes physiques et psychiques qu'ils présentent. Chaque type constitutionnel peut être associé à un grand médicament homéopathique. Ce médicament peut être utilisé seul (approche uniciste).



LES GRANDS PRINCIPES DE L'HOMÉOPATHIE

Ils sont au nombre de trois : la **similitude**, **l'infinitésimalité** et une conception particulière de la maladie et du malade que l'on peut qualifier de **globalité**.

LA SIMILITUDE

C'est le principe de base de l'homéopathie, déjà énoncé dans l'Antiquité par Hippocrate et réexpérimenté au XVIII[e] siècle par Hahnemann. On donne pour soigner un malade le même médicament qui, expérimentalement et chez un individu sain, provoque la même série de symptômes dont souffre le patient. Les semblables se guérissent donc par les semblables, contrairement à l'allopathie (du grec *allos* qui signifie « autre » ou « différent »), qui utilise une substance médicamenteuse pour lutter contre un symptôme (loi des contraires). Ainsi, si un individu en bonne santé est piqué par une abeille, il va ressentir une douleur vive, suivie d'un œdème avec sensation de brûlure que l'on peut soulager en appliquant une compresse froide. Par analogie, devant un malade souffrant de douleur articulaire brûlante, accompagnée d'un œdème et calmée par des compresses froides, l'homéopathe aura tendance à prescrire **Apis mellifica** (médicament préparé à partir d'une dilution d'abeille) pour le soulager.

L'INFINITÉSIMALITÉ

Hahnemann se rend vite compte que de nombreuses substances sont trop toxiques pour être administrées à dose pondérale. Il décide donc de les donner en doses infimes, après les avoir diluées et dynamisées plusieurs fois, selon le principe *Primum non nocere* (d'abord ne pas nuire). Il capte ainsi l'énergie du remède, tout en évitant les effets indésirables. C'est pour cela que l'homéopathie est une médecine sans effet secondaire qui peut être prescrite sans contre-indications à tout le monde, des nouveau-nés aux vieillards en passant par les femmes enceintes.

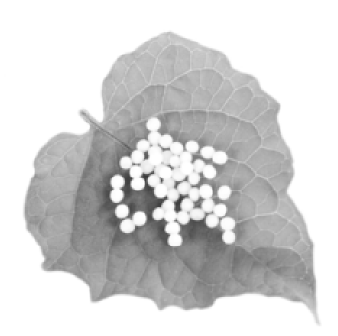
LA GLOBALITÉ

Contrairement à l'allopathie qui se focalise sur les symptômes, l'homéopathie s'intéresse plus au malade dans sa globalité. Au-delà des symptômes, elle prend en compte la façon dont ils s'expriment chez le patient, M. ou Mme X à un instant donné. Elle ne soigne donc pas une maladie mais

plutôt un malade. Elle s'intéresse au comportement qui prend également en compte les particularités psychologiques du patient. En clair, l'homéopathe ne soignera pas la douleur en prescrivant le même antalgique pour tous. Il soignera le patient qui a une façon bien spécifique de manifester sa souffrance.

Prenons l'exemple d'une douleur due à un traumatisme musculaire ou à une contracture musculaire :

- Si la douleur est d'origine grippale ou sportive, que le patient souffre au moindre mouvement, présente des courbatures musculaires et ne supporte même plus son lit qu'il trouve trop dur, on prescrira **Arnica montana**.
- Si la douleur est apaisée au repos ou lorsqu'on exerce une pression sur la zone endolorie ou si spontanément le malade se couche du côté douloureux, on choisira **Bryonia alba**.
- Si au contraire la douleur est apaisée par le mouvement, on donnera **Rhus toxicodendron.**
- Si le patient souffre en silence, qu'il s'enferme dans sa chambre et apparaît stoïque, on pourra conseiller **Sepia**.
- Si au contraire ses douleurs s'accompagnent de pleurs, que la personne recherche la consolation et que l'air frais lui fait du bien, on donnera **Pulsatilla**.



DE QUOI EST COMPOSÉ UN MÉDICAMENT HOMÉOPATHIQUE ?

Il existe plus de 3 000 médicaments homéopathiques, obtenus à partir de substances actives issues des trois grands règnes de la nature : le règne végétal, le règne minéral et ses composés, et le règne organique.

LE RÈGNE VÉGÉTAL

Il fournit à lui seul près de 60 % des souches en homéopathie. Les plantes sont utilisées dans leur grande majorité sous forme fraîche après avoir été récoltées de préférence à leur état sauvage dans leur environnement naturel. L'homéopathie s'attache ainsi à respecter l'équilibre de la flore et de la faune.

On peut utiliser la plante entière référencée sous son nom latin (par exemple l'arnica des montagnes pour **Arnica montana** ou encore la chélidoine pour **Chelidonium majus**) ou seulement une de ses parties (le fruit desséché de la grande ciguë ou **Conium maculatum**, l'écorce de quinquina rouge ou **China rubra** ou encore la racine et le rhizome du jasmin jaune de Caroline ou **Gelsemium**).

LE RÈGNE MINÉRAL ET SES COMPOSÉS

Les substances qui en sont issues peuvent être utilisées sous forme de corps simple (l'or pour **Aurum metallicum**, l'argent pour **Argentum metallicum**), de sels (le nitrate d'argent pour **Argentum nitricum**) ou de sels complexes naturels (le sel de mer pour **Natrum muriaticum**) ou encore de produits définis par leur mode de fabrication (**Mercurius solubilis, Causticum…**).

LE RÈGNE ORGANIQUE

Il peut s'agir de souches provenant d'un animal entier (l'abeille pour **Apis mellifica**, la fourmi rouge pour **Formica rufa**, la tarentule d'Espagne pour **Tarentula hispanica**) ou d'une sécrétion animale (l'encre de seiche pour **Sepia**, le venin de serpent pour **Lachesis** ou pour **Vipera redii**). L'homéopathie peut aussi avoir recours à des dilutions d'organes animaux, c'est l'organothérapie diluée

dynamisée (porc, canard, lapin) ainsi qu'à des microbes (exemples : **Colibacillinum**, **Streptococcinum**…) ou des sérums (sérum de Yersin, sérum anticolibacillaire) ou des vaccins (Influenzinum…).

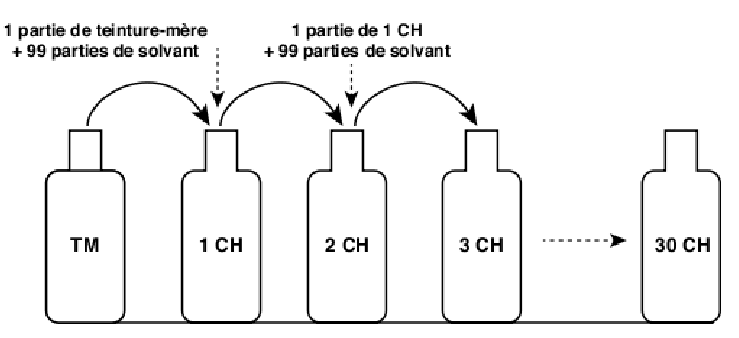
Ces divers médicaments font l'objet de contrôles de sécurité virale stricts, encore renforcés depuis la crise de la vache folle. Ainsi, on ne peut plus utiliser certaines espèces animales comme les bovins, les ovins ou les caprins.

Des médicaments spécifiques : les isothérapiques et les biothérapiques

Les isothérapiques sont des dilutions d'une substance qui a provoqué la maladie chez une personne, préparées sur-le-champ.

On en distingue deux types :
- *Les hétéro-isothérapiques* sont extérieurs à la personne malade. C'est par exemple la dilution d'un médicament dont il supporte mal les effets secondaires ou encore la dilution des poils du chat auquel il est allergique.
- *Les auto-isothérapiques* sont des dilutions de sécrétions pathologiques du sujet (dilution de rhinorrhée, d'otorrhée, de desquamations d'eczéma, de leucorrhée…) Ces dilutions sont interdites en France depuis 1998 mais se pratiquent encore dans les pays voisins, en Suisse, en Belgique ou en Allemagne par exemple.

Les biothérapiques sont des dilutions de substances d'origine pathogène ou non et de structure chimique non obligatoirement définie. Elles sont obligatoirement stérilisées et délivrés uniquement à partir de la dilution en 4 CH. Il peut s'agir :
- *de microbes* (le colibacille pour **Colibacillinum**, le staphylocoque pour **Staphylococcinum**),
- *de vaccins* (dilution du vaccin de la grippe pour **Influenzinum**),
- *de sérums* (**Sérum anticolibacillaire**, **Sérum de Yersin**).



Agiter au moins 100 fois à chaque transfert

LA PRÉPARATION DU MÉDICAMENT HOMÉOPATHIQUE

LA MÉTHODE HAHNEMANNIENNE (DITE À FLACONS SÉPARÉS)

Samuel Hahnemann a été le premier à définir le processus de fabrication des médicaments homéopathiques.

La fabrication de la teinture-mère en France

Les matières premières (qu'elles soient d'origine végétale ou animale) sont broyées et réduites en poudre avant d'être mises à macérer dans un mélange d'eau et d'alcool à raison d'un dixième de substance active pour neuf dixièmes de solvant. Au bout de 15 jours, le liquide est pressé et filtré afin d'obtenir ce que l'on appelle une teinture-mère (TM). Cette dernière, très riche en principes actifs, est souvent employée en phytothérapie. Elle peut être aussi très toxique, c'est le cas par exemple de la teinture-mère d'aconit, de belladone ou de ciguë. Son utilisation en homéopathie nécessite de passer par plusieurs dilutions successives, soit au centième (CH ou centésimale hahnemannienne) soit au dixième (DH ou décimale hahnemannienne).

Pour les substances non solubles dans l'eau ou l'alcool, on utilise un mode de préparation spécifique : la trituration (voir plus loin). Le point de départ ne vient plus de la TM mais de la substance elle-même.

Un contrôle strict des matières premières

Avant la fabrication du remède homéopathique, la teinture-mère est soumise à une série de contrôles qualité qui permettent de vérifier sa conformité.

- D'un point de vue organoleptique, on analyse sa couleur, son odeur et sa saveur. Par exemple, une teinture-mère de fucus doit être riche en iode, donc présenter la couleur rouge caractéristique de l'iode, l'odeur iodée et la saveur d'eau de mer.
- D'un point de vue physico-chimique, la teinture-mère doit contenir les principes actifs de la plante, tant d'un point de vue quantitatif que qualitatif (par exemple la digitaline pour la TM de digitale, l'atropine pour la TM de belladone, la morphine pour la TM de pavot,

etc.). Pour cela, le laboratoire réalise des chromatographies qui permettent de dissocier et de visualiser tous les principes actifs de la préparation.
- Enfin, on vérifie le degré alcoolique de la préparation. Certains principes actifs sont très solubles dans l'alcool et peu dans l'eau et d'autres présentent les caractéristiques inverses. Dans le premier cas, il faut un degré alcoolique compris entre 70° et 90°, dans le second, le degré alcoolique est de 45°.

Les dilutions successives

Hahnemann a défini deux sortes de dilutions, au centième et au dixième.

Une dilution au centième (CH) signifie que l'on prend 1 goutte de teinture-mère pour la diluer dans 99 gouttes de solvant (eau + alcool). Cette préparation est ensuite dynamisée, c'est-à-dire agitée énergiquement au moins cent fois. On obtient alors la 1 CH.

Pour obtenir la 2 CH, on prend 1 goutte de la solution en 1 CH que l'on dilue dans 99 gouttes de solvant puis que l'on dynamise dans un autre flacon. Et ainsi de suite jusqu'à la 30 CH, dilution la plus élevée autorisée en France.

Une dilution au dixième (DH) est obtenue en diluant 1 goutte de teinture-mère dans 9 gouttes de solvant pour obtenir la 1 DH, que l'on dynamise dans un nouveau flacon. On en prélève 1 goutte pour la diluer à nouveau dans 9 gouttes de solvant pour obtenir la 2 DH, etc.

La dilution souhaitée est ensuite pulvérisée sur des granules ou des globules composés de saccharose (sucre de canne) et de lactose (sucre de lait). Le nombre et le mode de dilution (CH ou DH) sont systématiquement indiqués sur l'étiquette du médicament. Les granules ou globules prennent le nom et le degré de dilution de la solution projetée.

La dynamisation

Autrefois pratiquée à la main, cette opération est aujourd'hui réalisée de façon mécanisée en laboratoire de façon à obtenir toujours le même médicament, indépendamment de la fatigue ou de la force du préparateur. Elle consiste à secouer énergiquement la préparation entre chaque dilution pour activer la force du médicament. Selon des recherches récentes, elle modifie la structure physique du médicament, ce qui explique son efficacité.

Quelle dilution pour quel type de symptômes ?

Un médicament n'est pas moins actif s'il est plus dilué, il agit simplement différemment, plus durablement et sur des symptômes plus généraux.
Ainsi, en règle générale :

- lorsque l'on veut soigner des symptômes locaux, on aura recours aux basses dilutions (4 et 5 CH) ;
- lorsque l'on veut soigner des troubles généraux, on aura recours aux dilutions moyennes (7 ou 9 CH) ;
- lorsque l'on veut soigner des troubles anciens chroniques ou des troubles psychiques, on aura recours aux dilutions hautes (15 ou 30 CH).

Prenons l'exemple d'**Arnica**, médicament bien connu pour soulager les chocs et les traumatismes.

- Pour soigner un coup ou une bosse (symptôme local), on proposera **Arnica 4** ou **5 CH**.
- Pour soulager des courbatures (symptôme général) suite à une chute à ski, à une séance de sport ou en cas de grippe, on aura recours à **Arnica 7** ou **9 CH**.
- Enfin, en cas d'anxiété ou d'insomnie suite à un accident de voiture déjà ancien ou suite à un deuil (trouble ancien ou psychique), on délivrera **Arnica 15** ou **30 CH**.

La trituration

Quand il s'agit de substances insolubles, on utilise la technique de la trituration à la place de la dilution. Cela consiste à triturer pendant une heure la substance active avec du lactose. Un gramme de substance active pour 9 grammes de lactose permet d'obtenir la 1re DH. Avec 1 gramme de substance active pour 99 grammes de lactose, on obtient la 1re CH.

LA MÉTHODE KORSAKOVIENNE (DITE À FLACON UNIQUE)

Le comte russe Simeon Nicolaïevich von Korsakov, contemporain d'Hahnemann, mit au point une deuxième technique de dilution, appelée korsakovienne ou « préparation à flacon unique », symbolisée par un K. Dans cette technique, l'accent est plus mis sur la dynamisation que sur la dilution.

Après la première dilution, la solution est dynamisée (agitée 100 fois) puis jetée. Le même flacon est alors à nouveau rempli de solvants et ce sont les traces de la dilution précédente qui assurent la continuité du processus. On parle du nombre de dynamisations et non du nombre de dilution. **Arnica montana** en 10 000 K signifie que le remède a subi 10 000 opérations, soit 1 000 000 de dynamisations.

Étant donné le haut degré de dynamisations et la présence de nombreuses dilutions dans le même flacon, la méthode korsakovienne permettrait d'éviter certains échecs de traitement liés à une dilution unique. Elle agirait également plus longtemps, aussi est-elle utilisée plus facilement dans les traitements chroniques.

LES CORRESPONDANCES ENTRE LES DIFFÉRENTES DILUTIONS		
Échelle décimale hahnemannienne	Échelle centésimale hahnemannienne	Échelle korsakovienne
1 DH		
2 DH	1 CH	
3 DH		
4 DH	2 CH	
6 DH	3 CH	
10 DH	5 CH	30 K
14 DH	7 CH	200 K
18 DH	9 CH	5 000 K
24 DH	12 CH	
30 DH	15 CH	
48 DH	24 CH	
60 DH	30 CH	

N.B. : les correspondances ne sont exactes que sur le plan théorique mais, selon les techniques de dilution, il ne s'agit plus des mêmes produits, en particulier à cause de leur degré de dynamisation. En effet, une 7 CH, par exemple, a été agitée 7 x 100 fois soit 700 fois, alors qu'une 200 K l'a été, elle, 200 x 100 fois, soit 20 000 fois.

LES DIFFÉRENTES FORMES DU MÉDICAMENT

Le médicament homéopathique existe sous différentes formes. Les plus traditionnellement utilisées sont les granules, les globules et les gouttes buvables.

Les granules

Gros comme de petites perles (20 granules au gramme), ils sont composés de saccharose et de lactose imprégnés des solutions homéopathiques. Il y a environ 75 à 80 granules par tube. On les prend généralement à raison de 2 à 5 granules une à cinq fois par jour de façon à répéter le message à intervalle régulier jusqu'à provoquer une amélioration progressive et durable de l'organisme.

Les globules

Dix fois plus petits que les granules (200 globules au gramme), ils sont de composition identique. Ils se présentent en dose à prendre en une seule fois. Ils sont soit prescrits en dose unique pour lever un barrage psychologique ou physique, soit à intervalle régulier (toutes les semaines, tous les mois, etc.) en cas de maladie chronique. Leur effet est qualifié de « flash » pour provoquer une réaction rapide et durable de l'organisme. Par exemple, si une personne anxieuse doit passer un examen, on lui donnera une dose de **Gelsemium 9 CH**. Si un enfant vient de tomber et s'est fait une bosse, on lui donnera une dose d'**Arnica montana 9 CH**, mais également dans les maladies chroniques.

Les gouttes buvables

Il s'agit d'un mélange d'eau et d'alcool dans lequel on retrouve la dilution de plusieurs substances homéopathiques, sous forme de complexes. On les trouve en France en basses dilutions. Par exemple, pour drainer le foie, on choisira un complexe de **Taraxacum** (lobe médian), de **Chelidonium majus** (pour le lobe droit) et de **Carduus marianus** (pour le lobe gauche), l'association de ces trois médicaments permettant de drainer le foie dans son entier. Pour les bébés on choisira des solutions aqueuses, c'est-à-dire à l'eau, sans alcool. Mais comme elles se conservent très mal, il est conseillé de les laisser au réfrigérateur après ouverture du flacon et de les consommer dans les 15 jours.

Les poudres

Elles sont utilisées pour les substances actives insolubles, et en basse dilution, mélangées à du lactose. **Calcarea carbonica** par exemple est utilisé en 8 DH pour renforcer les os.

Les comprimés

Ils sont fabriqués par compression d'une poudre homéopathique ou par imprégnation d'un comprimé neutre avec une solution médicamenteuse. Il s'agit en général de préparations pharmaceutiques incluant plusieurs médicaments homéopathiques destinés à soulager un trouble spécifique (les maux de gorge, les troubles du sommeil, le mal des transports…). Ils constituent une réponse pratique et symptomatique mais non individualisée du trouble.

Les autres formes

Les médicaments homéopathiques peuvent être préparés sous forme de crème ou de gel pour une application directe sur la peau (crème au **Calendula** par exemple). Ils peuvent être également conditionnés sous forme d'ovules gynécologiques (ovule de **Calendula** en cas d'irritation vaginale bénigne) ou de suppositoires (suppositoires d'**Aesculus hippocastanum** pour le traitement des hémorroïdes).

Un cas particulier : le bain homéopathique

Hahnemann constate vite que certains médicaments pouvaient provoquer chez certains patients très sensibles des réactions transitoires d'aggravation des symptômes. C'est pour cela qu'il a créé à la fin de sa vie des médicaments agissant sur la peau (pommades) et par voie olfactive. Outre les crèmes et lotions, les médicaments peuvent donc être administrés sous forme de bains. De cette façon, ils pénètrent par les pores de la peau et par les glandes sébacées.



L'HOMÉOPATHIE ET SES THÉRAPEUTIQUES VOISINES

L'homéopathie peut s'employer seule dans de nombreuses indications. Mais elle peut également s'associer à d'autres méthodes thérapeutiques comme l'acupuncture, la phytothérapie, l'aromathérapie ou l'ostéopathie. Certains homéopathes sont d'ailleurs formés à l'une ou l'autre de ces approches et n'hésitent pas à les combiner.

Le médecin peut aussi recourir à des thérapeutiques voisines de l'homéopathie qui ne reposent pas sur le principe de similitude mais s'appuient sur celui de l'infinitésimalité. Il s'agit principalement de l'organothérapie, de la gemmothérapie, de la lithothérapie, et des sels de Schuessler, auxquelles on peut ajouter l'oligothérapie (même si cette thérapeutique utilise des doses pondérales – voir plus bas).

L'ORGANOTHÉRAPIE

On utilise un organe frais ou lyophilisé d'origine animale en dilution selon la méthode homéopathique pour venir soigner un organe humain. Par exemple un rein de porc (**Reinine**) pour soigner le rein humain. Le mode d'action est spécifique à l'organothérapie. Les basses dilutions (4-5 CH) stimulent l'organe, les dilutions moyennes (7-9 CH) le régulent, et les hautes dilutions (15 CH) le « calment ». En cas d'hypothyroïdie, par exemple, on donnera **Thyroïdea 4 CH** pour stimuler la glande, en cas de dysfonctionnement thyroïdien, on donnera **Thyroïdea 7** ou **9 CH** pour la réguler, et en cas d'hyperthyroïdie, on aura recours au médicament en 15 CH pour en atténuer le fonctionnement.

LA GEMMOTHÉRAPIE

Il s'agit d'une dilution de bourgeons de plantes macérés dans un mélange de glycérine, d'alcool et d'eau en quantités égales. On obtient un macérat glycériné (MG) au 20e, lui-même dilué au 10e, ce qui permet d'obtenir des médicaments en 1 DH. Les bourgeons constituent des tissus embryonnaires riches en hormones de croissance végétales et en principes actifs de la plante sur lesquels reposeraient leurs propriétés thérapeutiques (exemples : **Ribes nigrum** ou **Cassis** MG 1 DH).

LA LITHOTHÉRAPIE

Elle utilise des dilutions de roches, généralement en 8 DH ou 4 CH dans un but de chélation/détoxication de l'organisme. Ces roches, telles que la roche de soufre arseniqué (Realgar ou Orpiment), la roche de calcaire de Versailles, la roche de Feldspath, seraient en mesure de « fixer » (chélater) les substances toxiques (par exemple le mercure) pour permettre leur élimination par les voies naturelles. Elles sont également utilisées pour libérer certaines substances biochimiques utiles à l'organisme telles que le calcium, le phosphore, le fer, etc.

LES SELS DE SCHUESSLER

Il s'agit de 12 sels mis au point par le médecin allemand Schuessler au XIXe siècle, dans lesquels on retrouve des sels de sodium (**Natrum**), des sels de potassium (**Kalium**), des sels de fer (**Ferrum phosphoricum**), des sels de magnésium (**Magnesia phosphorica**) ainsi que de la silice (**Silicea**), en très basses dilutions (6 ou 8 DH). Ainsi, ils seraient mieux assimilés par l'organisme que les mêmes minéraux en doses pondérales et permettraient l'assimilation de ces derniers, issus de l'alimentation.

L'OLIGOTHÉRAPIE

Cette thérapeutique utilise les minéraux en très petites quantités (oligo = petit), mais à des doses qui restent pondérales (que l'on peut peser, contrairement aux doses infinitésimales, qui sont de l'ordre de l'infime). Le minéral utilisé vient combler des carences sans engendrer de toxicité. Il est employé comme catalyseur pour favoriser certaines réactions biochimiques.

Ainsi, le cuivre stimule les défenses immunologiques de l'organisme, le fluor renforce l'os et évite les caries, le lithium prévient les problèmes nerveux…

Le cas particulier du thermalisme

L'eau thermale, employée pour le traitement de nombreuses pathologies comme l'arthrose, les maladies ORL ou les dermatoses, combine une approche oligothérapique et une approche homéopathique. Les minéraux y sont présents à la fois en très faibles quantités mais à doses pondérales (oligothérapie) – comme le lithium dans certaines stations – et en doses infimes (homéopathie) – comme l'arsenic dans d'autres stations. Les deux s'associent pour donner une activité pharmacologique à l'eau.

LES DIFFÉRENTES FAÇONS DE PRATIQUER L'HOMÉOPATHIE

Il existe trois grandes façons de pratiquer l'homéopathie, selon l'école dont se réfère le médecin homéopathe : unicisme, le pluralisme et le complexisme

L'UNICISME

Il consiste à donner un seul remède, le plus individualisé possible en fonction des symptômes présentés par le patient. Ce médicament correspond parfaitement au profil de la personne. Il est généralement donné en haute dilution, plusieurs fois de suite et éventuellement modifié si le patient présente de nouveaux symptômes. Cette méthode, préconisée par Hahnemann lui-même, relève du médecin homéopathe seul. Pour ma part, je pense qu'il est difficile de trouver SON remède particulier. Il faut être très bon médecin homéopathe car en cas d'erreur, on laisse le patient sans soin, ce qui est dommageable pour le malade, pour le praticien et pour l'homéopathie en général.

LE PLURALISME

Les pluralistes utilisent un médicament à chaque moment ou à chaque étape de la maladie, de façon à couvrir l'ensemble des symptômes du patient. Ces remèdes peuvent être prescrits ensemble, successivement ou de façon alternée, par exemple un jour sur deux.

Ainsi, si le patient développe une pathologie évolutive, comme une rhinite par exemple, le médecin homéopathe prescrira un ou deux produits en fonction des évolutions possibles de la maladie, à partir des symptômes qu'il observe. Si ceux-ci évoluent, il pourra ensuite rectifier le choix d'un remède ou d'une posologie par téléphone. C'est la méthode de la majorité des homéopathes en France.

LE COMPLEXISME

Les complexistes utilisent des mélanges préparés à l'avance, composés de plusieurs médicaments pour former un complexe. Celui-ci n'est pas utilisé en fonction du comportement du malade. Pour la rhinite par exemple, c'est le médicament du rhume et non du sujet enrhumé.

C'est aussi le médicament des veilles de week-ends : si le médecin ne revoit pas le patient avant plusieurs jours sans être sûr de l'évolution de la maladie, il prescrira un complexe pour le mettre à l'abri d'une aggravation.

CHOISIR SA CLÉ

Choisir son mode de traitement, c'est comme vouloir ouvrir une porte munie de plusieurs serrures. Avec un passe-partout unique, c'est l'unicisme. Avec plusieurs clés bien choisies correspondant chacune à une serrure, c'est le pluralisme. Avec le trousseau de toute la maison en espérant qu'une clé au moins fonctionnera pour chaque serrure, c'est le complexisme.

En règle générale en automédication, il est préférable d'avoir un trousseau complet (le complexe) plutôt qu'une seule clé qui risque de n'ouvrir aucune porte (le mauvais médicament).

Deuxième partie



L’homéopathie et votre santé

À QUI S'ADRESSE L'HOMÉOPATHIE ?

À tout le monde ! Depuis le nouveau-né jusqu'à la personne âgée en passant par les enfants ou la femme enceinte. Les effets secondaires sont très rares (voir plus bas) et la toxicité nulle car l'homéopathie administre des doses médicamenteuses infinitésimales. Contrairement à l'allopathie, le médicament homéopathique et sa dilution ne sont pas choisis en fonction de l'âge du patient ou de son poids, mais en fonction d'un comportement face à la maladie. Ainsi, **Belladonna** pourra aussi bien être indiqué pour un enfant qui fait une poussée de fièvre suite à une infection ORL, avec soif, intolérance à la lumière et tendance au délire, que pour la personne âgée qui présente les mêmes symptômes et le même comportement occasionnés par une grippe.

Il en va de même des animaux, qui répondent très bien à l'homéopathie. De nombreux vétérinaires l'utilisent d'ailleurs dans leur pratique quotidienne. Et là encore, le même médicament pourra être utilisé par le maître et son animal de compagnie ou par le fermier et son animal domestique, en fonction des symptômes.

Les animaux, soignés comme les humains

- *Allergie du chien ou du chat avec écoulement oculaire, éternuements et toux :* on donne **Poumon histamine** en traitement de fond, associé aux remèdes symptomatiques (**Allium cepa** contre l'écoulement nasal irritant, **Euphrasia** contre l'écoulement oculaire avec irritation…).
- *Cheval de course excité par le départ :* on donne **Argentum nitricum**.
- *Cheval de course abattu, tremblant et anxieux avant le départ :* on donne **Gelsemium**.
- *Irritation du pis de la vache :* **Phytolacca**, **Graphites**, **Apis**, etc. (médicaments identiques à ceux donnés à la femme allaitante en cas de congestion mammaire ou d'engorgement).

QUELLES SONT LES MEILLEURES INDICATIONS ?

LES PATHOLOGIES AIGUËS

L'homéopathie est particulièrement indiquée dans les maladies aiguës passagères de la vie courante, par exemple une infection ORL, une grippe, une crise d'hémorroïdes, un aphte, une intoxication alimentaire, une insomnie passagère, une diarrhée aiguë, une insolation…

LES PATHOLOGIES FONCTIONNELLES

L'homéopathie est également très efficace sur les pathologies dites fonctionnelles : dans ce type d'affections, les symptômes ne sont pas dus à la lésion d'un organe mais à une altération de son fonctionnement. Les pathologies fonctionnelles se distinguent des maladies organiques (lésion de l'organe), contre lesquelles l'homéopathie est généralement impuissante, sauf pour en limiter certains symptômes (douleurs, tremblements, fatigue, effets secondaires de médicaments allopathiques…). Pour prendre l'exemple du cœur, l'homéopathie sera efficace en cas de palpitations (trouble fonctionnel) mais inefficace contre un infarctus (lésion du cœur), bien qu'il existe des médicaments homéopathiques permettant d'accompagner le malade dans ce type de pathologie (**Aconit**, **Naja**…).

L'homéopathie va donc soigner les grandes fonctions lorsqu'elles sont altérées. Par exemple la fonction hépatique (nausées, vomissements…), la fonction digestive (troubles du transit, brûlures gastriques, côlon irritable…), la fonction circulatoire (jambes lourdes, varices, hémorroïdes…), la fonction nerveuse (insomnie chronique, angoisse, stress, troubles de l'humeur…), la fonction gynécologique (syndrome prémenstruel, règles douloureuses, ménopause, troubles de la grossesse, préparation à l'accouchement…).

LES PATHOLOGIES CHRONIQUES

Lorsque les symptômes aigus reviennent de façon régulière malgré le traitement des symptômes, l'homéopathie considère qu'il s'agit d'une pathologie de terrain. Elle peut se manifester par une dermatose (eczéma, psoriasis), des infections ORL ou urinaires à répétition, un terrain inflammatoire avec poussées d'arthrose ou crise d'asthme, un terrain allergique (rhinites ou asthme allergiques), un terrain migraineux.

LES TROUBLES DU DÉVELOPPEMENT DE L'ENFANT

L'homéopathie est efficace en cas d'agitation, d'agressivité, d'hyperactivité, de retard scolaire ou de développement retardé.



PEUT-ON L'ASSOCIER À D'AUTRES MÉDECINES ?

La réponse est incontestablement oui ! Si l'homéopathie peut s'employer seule dans de nombreuses indications, elle n'exclut absolument pas le recours à l'allopathie quand celle-ci se révèle indispensable ou plus efficace. Tout bon médecin homéopathe connaît les limites de sa thérapeutique et prescrira les médicaments classiques lorsqu'ils sont indispensables. Mais l'homéopathie peut alors constituer un accompagnement, notamment pour en diminuer les doses ou en réduire les effets secondaires (voir plus bas).

L'homéopathie est également complémentaire d'autres médecines telles que l'acupuncture, la phytothérapie ou l'ostéopathie. Elle peut aussi accompagner efficacement une prise en charge en psychothérapie, en orthophonie ou encore en relaxation/sophrologie.

HOMÉOPATHIE ET ALLOPATHIE

On ne peut pas tout soigner en homéopathie, comme on ne peut d'ailleurs pas tout soigner en allopathie. Quelques exemples où homéopathie et allopathie peuvent s'associer efficacement.

- *Les maladies sexuellement transmissibles :* les antibiotiques sont très efficaces et ce serait un non-sens de ne pas les prescrire pour éviter notamment des séquelles à long terme. Toutefois, il ne faut pas utiliser systématiquement les antibiotiques, notamment en cas de pathologies virales : ainsi l'herpès ou le zona sont améliorés tant sur le plan curatif que préventif par l'homéopathie.
- *Le cancer :* il nécessite absolument le recours aux traitements conventionnels tels que la chimiothérapie, la radiothérapie, la curiethérapie ou la chirurgie. Mais l'homéopathie est de plus en plus utilisée dans les services hospitaliers de pointe pour atténuer les effets secondaires des traitements agressifs (nausée, fatigue, douleur…).
- *La maladie d'Alzheimer :* une prise en charge mixte allopathie + homéopathie semble aujourd'hui la plus prometteuse. L'homéopathie peut en effet retarder le déclin de la mémoire (**Baryta carbonica**, **Alumina**, **Phosphoricum acidum**, **Mercurius solubilis**…), ou agir au niveau de l'humeur (**Sepia**, **Natrum muriaticum**, **Ambra grisea**), ce qui évite de recourir systématiquement aux antidépresseurs ou neuroleptiques. Ces derniers peuvent en effet précipiter la perte de la mémoire et provoquer des phénomènes d'accoutumance.
- *La maladie de Parkinson :* les traitements allopathiques et la neurostimulation du système nerveux se révèlent efficaces, toutefois ils ne traitent pas certains symptômes type dépression,

sommeil perturbé, asthénie physique et psychique pour lesquels l'homéopathie constitue une bonne réponse (**Manganum**, **Gelsemium**, **Mercurius solubilis**, **Lathyrus sativus**…).
- *Les effets secondaires de certains traitements :* les médicaments pris de façon régulière (corticoïdes, neuroleptiques, antibiotiques) peuvent provoquer à la longue une insuffisance des corticosurrénales, une altération du bon fonctionnement hépatique ou rénal, ce qui nécessite l'emploi de draineurs ou de médicaments homéopathiques pour stimuler ces différentes fonctions.

HOMÉOPATHIE ET PHYTOTHÉRAPIE

Si les plantes constituent 60 % des souches utilisées en homéopathie, les deux médecines sont pourtant très différentes. La phytothérapie utilise les plantes de façon pondérale tandis que l'homéopathie les emploie en dilutions infinitésimales. Ainsi, la phytothérapie est plus proche de l'allopathie que de la médecine d'Hahnemann. D'ailleurs de nombreux médicaments conventionnels utilisent des extraits de plantes ou des principes actifs isolés des plantes.

Phytothérapie et homéopathie se rejoignent cependant dans l'utilisation des draineurs. Par exemple le pissenlit (**Taraxacum**) pour le foie, la bardane (**Lappa major**) pour la peau, l'hamamélis et le ginkgo biloba pour la circulation veineuse ou encore l'épine-vinette (**Berberis vulgaris**) pour le rein. Ces draineurs sont employés en teinture-mère (TM) ou en basses dilutions (DH). De même, certaines plantes sont utilisées de la même façon par les deux médecines : l'arnica en TM ou en pommade, le calendula en TM, l'échinacée en TM ou en basse dilution.

Prudence avec les huiles essentielles

- Utilisées au même moment, aromathérapie et homéopathie ne font pas bon ménage ! Les huiles essentielles, très fortement dosées en principes actifs et aromatiques, suppriment en effet complètement l'action beaucoup plus subtile du médicament homéopathique.
- Ainsi, se soigner en associant les deux nécessite de respecter certaines précautions : prenez garde de ne pas entreposer vos remèdes dans le même endroit et absorbez vos granules une heure avant vos huiles essentielles ou 2 heures à 2 h 30 après.

QUAND S'AUTOMÉDIQUER ?

DANS LES CAS AIGUS

L'homéopathie se prête particulièrement bien à l'automédication, chez l'enfant comme chez l'adulte, du fait de l'absence de toxicité. On peut se soigner seul en cas de pathologie aiguë type grippe, angine, rhino-pharyngite, nausées, vomissements, troubles du transit ou troubles nerveux mineurs. Néanmoins, si les symptômes persistent ou s'aggravent, il faudra consulter dans les plus brefs délais, le risque étant d'être passé à côté du bon diagnostic. Il en va de même en cas de troubles inhabituels, difficiles à catégoriser ou survenant suite à un traumatisme (chute, coup, accident…).

DANS LES CAS CHRONIQUES

Si vos symptômes récidivent et que la maladie est chronique, il est conseillé de consulter un médecin homéopathe qui pourra déterminer votre mode réactionnel, votre terrain et votre profil et trouver le ou les médicaments qui vous conviennent. Avec son accord, vous pourrez soit reprendre le médicament de fond à un autre moment ou y rajouter un ou plusieurs médicaments symptomatiques selon les manifestations du moment.

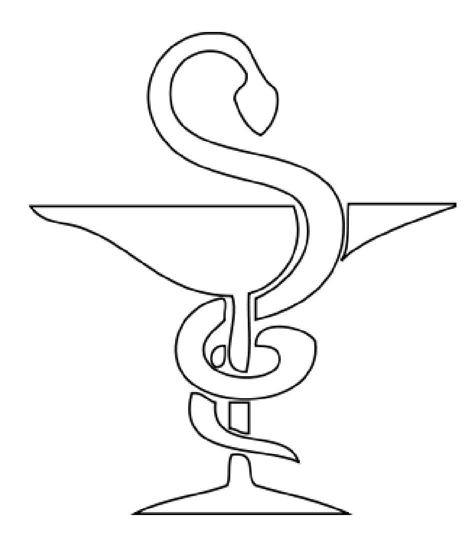
QUAND ARRÊTER SON TRAITEMENT ?

En cas d'automédication, il convient d'adopter l'attitude suivante.

- Espacer les prises de médicaments dès que les symptômes régressent : une amélioration de l'état général signifie que l'organisme réagit et que ses défenses naturelles se développent. En espaçant les prises de médicaments, on laisse ce processus naturel prendre le dessus.
- Arrêter le traitement dès que les symptômes disparaissent : selon les lois de l'homéopathie, une utilisation prolongée d'un remède peut engendrer des symptômes semblables à ceux de la maladie que ce remède est censé soigner (loi des semblables). En cas de toux par exemple, on recommande **Drosera**. Mais si ce médicament est utilisé après guérison, il peut entretenir le phénomène de toux.

Trois précautions élémentaires

1. Prenez vos granules 5 minutes avant les repas ou 1 heure après en les laissant fondre sous la langue. Cette prise à jeun permet une meilleure absorption sublinguale du médicament.
2. Évitez de les prendre après vous être brossé les dents avec un dentifrice mentholé ou rincé la bouche avec un bain de bouche aux huiles essentielles.
3. Ne les touchez pas avec les mains pour éviter que la substance imprégnée dessus ne soit altérée ou absorbée par les doigts.



QUAND CONSULTER ?

Les cas chroniques appellent une consultation spécialisée pour déterminer les médicaments de fond nécessaires à l'amélioration du terrain du patient.

LA CONSULTATION HOMÉOPATHIQUE

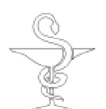
Elle peut parfois surprendre, car outre l'examen clinique réalisé comme lors de toute consultation médicale, le médecin homéopathe pose des questions spécifiques pour connaître précisément le mode réactionnel et le terrain de son patient. Ainsi, il s'informe sur les maladies des ascendants, il observe sa constitution, s'intéresse à ses goûts alimentaires, à son comportement apparent (plutôt rapide, lent, nerveux…), à son comportement par rapport au climat (est-il amélioré à l'air frais, par temps chaud et sec ou par temps froid et humide, etc.), aux saisons ou aux milieux géographiques (se sent-il mieux à la montagne, à la mer, à la campagne ?). Il s'enquiert du mode d'apparition des symptômes (à quelle heure ? De quelle façon ?). Sont-ils améliorés ou aggravés en position couchée ou debout, par le mouvement, par le repos…).

Rythme biologique : l'homéopathie en avance sur son temps

La médecine conventionnelle commence tout juste à prendre en compte l'importance des rythmes biologiques dans l'apparition et le traitement des maladies. L'homéopathie le fait depuis l'époque d'Hahnemann. L'être humain est influencé par les rythmes circadiens (alternance jour-nuit), par le rythme de la courbe solaire, par les cycles de la lune. Dans sa prescription, le médecin homéopathe tiendra compte de ces phénomènes chronobiologiques. Des symptômes aggravés entre 1 heure et 3 heures du matin sont typiques d'**Arsenicum album**. S'ils sont aggravés au moment de l'endormissement, ils répondent à **Hyoscyamus**. S'ils se manifestent entre 16 heures et 20 heures, ils relèvent de **Lycopodium**, etc.

Tout au long de ce livre, nous préciserons l'aspect chronobiologique à chaque fois qu'il se justifiera : vous retrouverez dans le paragraphe « Sujets sensibles et chronothérapie » muni d'une petite horloge (🕓) le moment précis auquel prendre votre remède homéo pour encore plus d'efficacité. C'est la première fois qu'un guide homéopathique permet une telle finesse de traitement : du sur-mesure.

Troisième partie



Les profils

GÉNÉRALITÉS SUR LES PROFILS

À QUOI SERVENT-ILS ?

L'homéopathie dispose de plusieurs types de médicaments : les médicaments symptomatiques utilisés contre les affections aiguës et les médicaments de fond, dits de « profil », qui soignent un état plus général. Ils prennent en compte le comportement de la personne, son caractère et ses antécédents médicaux.

Connaître son profil permet de prévoir la façon dont on va réagir face à la maladie. Ainsi, devant un stress :

- Le sujet **Argentum nitricum** va être agité, se précipitera sur les aliments sucrés, ce qui va lui provoquer des brûlures d'estomac pouvant aggraver des ulcères d'estomac.
- Le sujet **Gelsemium** va être inhibé, il tremblera, aura les jambes « coupées ». Ceci s'accompagnera de troubles intestinaux de type diarrhée sans soif.
- Le sujet **Sulfur** va s'extérioriser, il deviendra tout rouge, il transpirera et présentera une diarrhée matinale, toutes ces éliminations permettant d'améliorer son état.
- Le sujet **Staphysagria** intériorisera et somatisera, et réagit par une pathologie qui lui est spécifique (eczéma, asthme, spasmes abdominaux, brûlures d'estomac, voire même ulcère).

ONT-ILS DES POINTS COMMUNS ?

Les profils peuvent être regroupés en mode réactionnel commun, que l'on appelle des terrains (ou diathèses). Ceux-ci sont au nombre de 4 : la psore, la sycose, le tuberculinisme et la luèse.

La psore

Ses 11 signes :

1. Antécédents personnels : la gale ; antécédents familiaux ou des ascendants : l'eczéma ou asthme.
2. Problèmes cutanés.
3. Aggravation par l'arrêt des éliminations.
4. Amélioration par les éliminations.
5. Prurit aggravé par la chaleur du lit et par l'eau.

6. Alternance des symptômes dans le temps (ex : aggravé la nuit et amélioré le matin).
7. Alternance des pathologies (ex : cutané et respiratoire : asthme puis eczéma ou psoriasis puis rhumatisme).
8. Thermorégulation difficile (soit trop chaud soit trop froid).
9. Peau malsaine.
10. Sensibilité aux parasites (moustique, parasitose).
11. Comportement alimentaire perturbé.

Les profils qui s'y rattachent : *Sulfur, Psorinum*, *Nux vomica, Arsenicum album*, *Lycopodium*.

La sycose

Ses 9 signes :

1. Antécédents personnels : MST (maladie sexuellement transmissible de type gonorrhée) ; antécédents familiaux : gonocoques mal soignés des parents.
2. Vaccinations à répétition, antibiothérapie ou corticoïdes au long cours.
3. Rétention hydrique généralisée ou localisée.
4. Aggravation par l'humidité.
5. Amélioration par le mouvement.
6. Prolifération de tissus (verrue, condylome, fibrome…).
7. Idée fixe.
8. Affection ORL et urogénitale à répétition.
9. Transpiration épaisse.

Les profils qui s'y rattachent : *Thuya*, *Natrum sulfuricum*, *Medorrhinum*, *Rhus toxicodendron*, *Causticum*.

Le tuberculinisme

Ses 9 signes :

1. Les antécédents personnels : pathologies infectieuses à répétition ; antécédents familiaux : tuberculose et affections pulmonaires.
2. Immunité déprimée.
3. Thermorégulation difficile.
4. Perte de poids malgré un appétit conservé.
5. Amélioration par le mouvement lent.
6. Affections ORL et/ou pulmonaires à répétition.
7. Affections urogénitales à répétition.
8. Sensibilité à la tombée de la nuit.
9. Hypersensibilité psychique.

Profils qui s'y rattachent : *Phosphorus*, *Tuberculinum*, *Pulsatilla*, *Natrum muriaticum*, *Silicea*, *Calcarea phosphorica*.

La luèse

Ses 10 signes :

1. Antécédents personnels : alcool, drogue, syphilis ; antécédents familiaux : alcoolisme, syphilis.
2. Asymétrie du squelette.
3. Douleurs des os longs.
4. Aggravation nocturne de tous les symptômes.
5. Transpiration qui n'améliore pas.
6. Ulcération cutanée, digestive ou osseuse.
7. TOC (troubles obsessionnels compulsifs).
8. Phobie, peur des microbes.
9. Insomnie avec agitation.
10. Hypertension artérielle.

Les profils qui s'y rattachent : *Mercurius solubilis*, *Luesinum*, *Lachesis*, *Tarentula hispanica*, *Baryta carbonica*, *Calcarea fluorica*, *Rana bufo*, *Platina*.

Attention : certains profils sont à cheval sur deux ou plusieurs terrains (polydiathésiques). Ex : *Staphysagria* (psorique et luétique).

PEUVENT-ILS ÉVOLUER ?

Oui, dans un même profil, on peut présenter un mode réactionnel qui va évoluer voire même s'aggraver au cours du temps si on n'est pas traité ou incorrectement traité.

PEUT-ON CHANGER DE PROFIL ?

Le mode réactionnel peut évoluer en fonction de l'héritage biologique, du mode d'alimentation, de l'hygiène de vie et des pathologies. Ainsi, une jeune *Pulsatilla* ne pratiquant pas d'exercice physique va voir ses troubles circulatoires s'intensifier, son besoin de consolation changer si elle ne trouve pas une personne qui l'écoute. Elle va se replier sur elle-même et être aggravée même par la consolation. Au fil du temps, elle évoluera du profil *Pulsatilla* vers celui de *Natrum muriaticum*. Si elle déprime, avec une aggravation de sa fragilité hépatobiliaire, circulatoire et urinaire, elle se dirigera plutôt vers un comportement de type *Sepia*. Sa vie mondaine va l'aggraver, surtout si elle consomme beaucoup d'alcool. Elle parlera de plus en plus, sa jalousie prendra le dessus et sa circulation veineuse s'aggravera, elle présentera des hématomes spontanés. Le sujet *Pulsatilla* se dirigera alors vers un comportement *Lachesis*.

COMMENT S'EN SERVIR ?

Lisez attentivement les caractéristiques des profils ci-dessous. Ces dernières ont été volontairement accentuées pour vous permettre de reconnaître plus facilement une tendance de comportement, un trait de caractère. Aidez-vous également de la description des diathèses. Si vous avez plus de cinq signes d'une diathèse, vous êtes dans la diathèse correspondante – et donc dans un des profils de cette diathèse. Sinon, vous êtes à cheval sur plusieurs diathèses. De même, vous pouvez être à cheval sur deux profils différents.

Le médicament de profil mode d'emploi

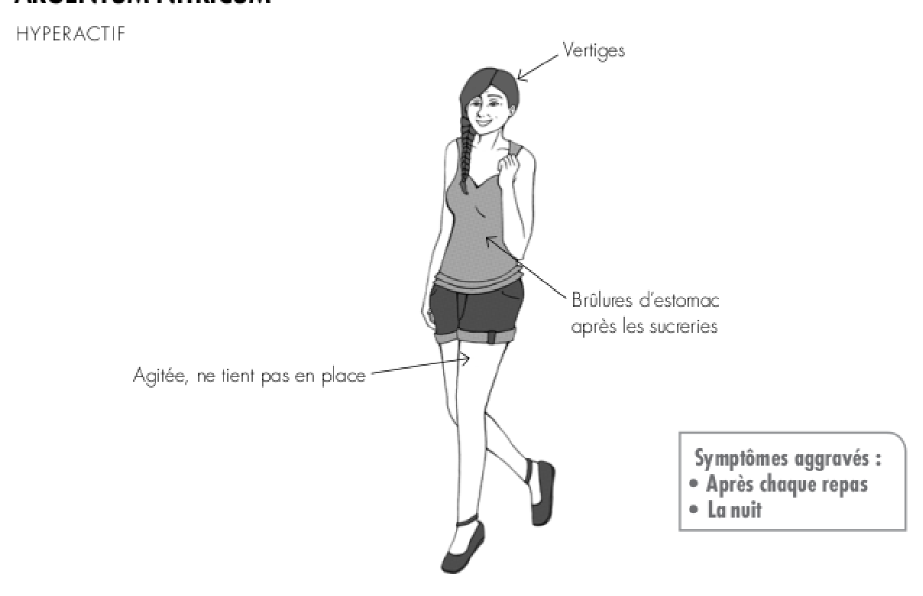
- **En prévention,** pour vous maintenir en équilibre, vous pouvez prendre votre remède personnalisé, celui correspondant à votre profil, une fois par an, une dose en 15 CH.
- **En cas de maladie chronique,** prenez votre remède personnalisé une fois par mois, voire une fois par quinzaine, une dose en 15 CH (à confirmer par votre homéopathe) pour vous permettre d'avoir un mode réactionnel plus efficace (stimulation des défenses ou des organes affaiblis).
- **En cas de maladie aiguë,** le remède de profil n'est pas toujours nécessaire et les médicaments symptomatiques peuvent suffire (voire abécédaire des symptômes). Mais si la maladie perturbe votre fonctionnement général, le remède de fond peut alors être utile pour restaurer votre équilibre. Dans ce cas, prenez-le aux horaires indiqués à chaque pathologie, à raison de 2 granules en 5 CH, en complément des remèdes symptomatiques.
- Si vous vous reconnaissez dans deux profils, alternez les médicaments correspondants : une semaine l'un, l'autre semaine l'autre. Puis en fonction de l'évolution de votre mode réactionnel, vous opterez pour l'un ou pour l'autre.
- En cas de doute, demandez conseil à votre homéopathe.

LES PROFILS LES PLUS FRÉQUENTS



ARGENTUM NITRICUM

HYPERACTIF



Dans la famille *Argentum nitricum*, tout va vite, de plus en plus vite, au point que tout le monde finit par en perdre le fil !



Impatient, Papa *Argentum nitricum* ne prend jamais le temps de se poser. Son bureau est toujours en désordre. Au feu rouge, il fait vrombir son moteur et démarre avant même que le feu ne passe au vert. Même au lit, il est pressé et peut avoir des éjaculations précoces. Il a souvent le vertige et vous donne le vertige par son hyperactivité.



Maman *Argentum nitricum* déteste attendre son tour dans la salle d'attente du médecin : elle se lève dès que la porte du patricien s'ouvre, et pour un peu passerait avant tout le monde. Quand elle arrive dans le cabinet, elle se déshabille avant même qu'on ne le lui demande. Elle est tellement pressée de ressortir qu'elle termine de s'habiller sur le palier.



Leur enfant ne tient pas en place, il s'agite en permanence, il est incapable de faire une seule chose à la fois : c'est un hyperactif. Il fourmille d'idées, il commence des tas de choses, mais voudrait toujours avoir fini avant d'avoir commencé. Au final, il termine rarement quoi que ce soit.



Papy *Argentum nitricum*, lui, mange avec un lance-pierres, puis se trouve ballonné et souffre d'aérophagie. Il aime les sucreries et pourtant, elles ne lui réussissent pas. Il ne veut pas l'avouer, mais il a un ulcère d'estomac.

SON ASPECT PHYSIQUE

- Traits creusés, rides précoces, aspect prématurément vieilli
- Sueurs soudaines, abondantes, nerveuses

SA PERSONNALITÉ

- Extraverti
- Jovial
- Impressionnable
- Vif d'esprit
- Anxieux
- Désordonné

SES PENCHANTS ALIMENTAIRES

IL AIME :
- Les sucreries, surtout le chocolat

IL NE SUPPORTE PAS :
- Les aliments froids

AUTRES FACTEURS :
- Il est attiré par le sucre mais le digère mal
- Il aime ou déteste le fromage

SES MODALITÉS

IL AIME :
- Être au frais

IL EST INDISPOSÉ :
- par la chaleur,
- la nuit
- couché sur le côté droit
- par le stress et le surmenage
- pendant les règles

SES POINTS FAIBLES

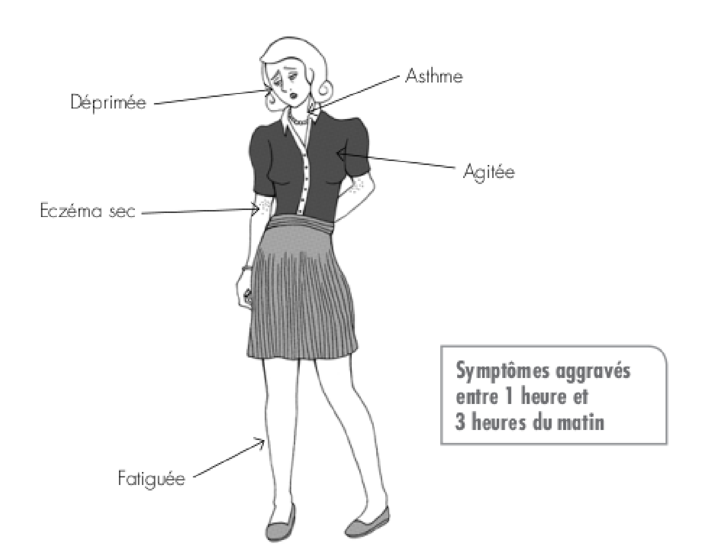
- Les nerfs
- Ne supporte pas les immeubles hauts
- A des vertiges
- Les muqueuses (en particulier celles de l'estomac, l'intestin et les yeux)
- Le côté droit du corps

SES QUALITÉS

- Excellente mémoire
- Rapidité d'action et de pensée

ARSENICUM ALBUM

ORDONNÉ





Papa *Arsenicum album* est un méticuleux : il peut redresser dix fois de suite un tableau de travers avant d'être satisfait du résultat. Il a souvent peur de la mort, surtout la nuit entre 1 heure et 3 heures du matin : réveillé par une sourde inquiétude, il se sent anxieux.



Maman *Arsenicum album* tient un intérieur impeccable : chaque chose est à sa place et il est hors de question de mélanger les torchons avec les serviettes. Elle se dit souvent fatiguée. Avare, elle gère parfaitement le budget familial. Pourtant, elle reste anxieuse.



Le jeune *Arsenicum album* est un grand frileux. En classe, il se met près du radiateur mais recherche aussi la fenêtre entrouverte. Car malgré sa frilosité, il aime bien l'air frais.



Papy *Arsenicum album* classe et reclasse sa magnifique collection de pièces ou de timbres avec soin. Agité, anxieux dès qu'il est souffrant, il pense souvent au pire, à la mort.



Quant à Mamy *Arsenicum album*, il arrive qu'elle se sente bien… mais cette sensation est souvent passagère ! Elle alterne les maladies visibles et celles qui ne se voient pas avec une régularité d'horloge. Si elle a de l'eczéma aujourd'hui, elle souffrira de ballonnements demain. Et si une poussée d'herpès se manifeste un jour, elle aura de l'asthme le lendemain.

SON ASPECT PHYSIQUE

- Mince aux traits fins
- La peau est claire et délicate
- Toujours tiré à quatre épingles

SA PERSONNALITÉ

- Agité mais asthénique
- Perfectionniste
- Méticuleux
- Économe
- Intolérant
- Anxieux
- Pessimiste et inquiet

SES GOÛTS ALIMENTAIRES

IL AIME :
- Les boissons et aliments chauds (par petites quantités et souvent)
- Les aliments gras
- Les aliments acides (citron, vinaigre…)
- L'alcool

IL NE SUPPORTE PAS :
- La viande, l'alcool ; les aliments avariés ; les grandes quantités d'eau

SES MODALITÉS

IL EST AMÉLIORÉ PAR :
- La chaleur ; l'air frais ; le mouvement

IL EST INDISPOSÉ :
- Par temps froid, sec et venteux
- Entre 1 heure et 3 heures du matin
- Tête basse
- Par les boissons et aliments froids
- Par les odeurs d'aliments (dégoût pour la viande)

SES POINTS FAIBLES

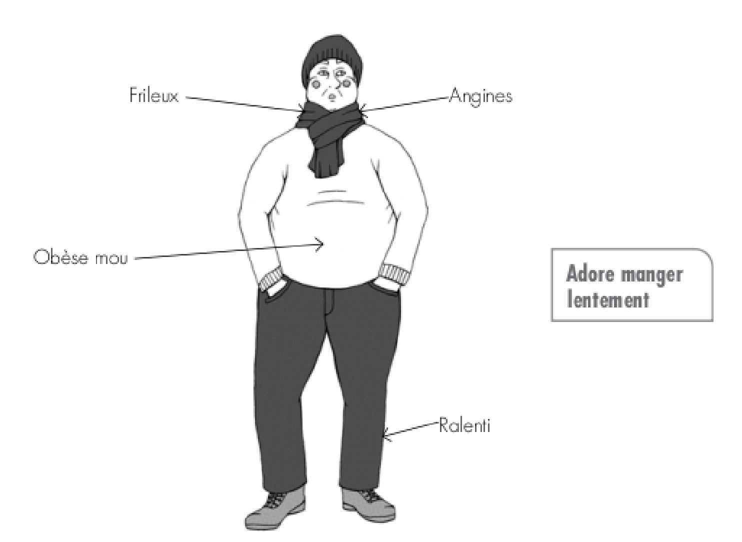
- Le tube digestif ; le foie ; le système respiratoire ; les muqueuses ; la peau ; le cœur ; alternance de pathologies cutanées et internes ; retour périodique des symptômes

SES QUALITÉS

- Ordonné, précis, toujours élégant, il a un caractère doux et une grande agilité physique et mentale

BARYTA CARBONICA

JAMAIS PRESSÉ





Papa *Baryta carbonica* fait plus vieux que son âge. Il est un peu enveloppé et souffre de problèmes de thyroïde. Frileux lui aussi, il est très lent aussi bien physiquement qu'intellectuellement.



Quand Maman *Baryta carbonica* commence quelque chose, elle le termine mais sans jamais se presser. Le temps qui s'écoule ne semble pas la préoccuper.



Mademoiselle *Baryta carbonica* est un peu frileuse et elle a souvent ses règles en retard, il lui arrive même de sauter deux cycles. Elle garde longtemps sa timidité de petite fille.



Quant au jeune *Baryta carbonica*, il est souvent indécis et pas très à l'aise à l'école. Il s'accroche, mais de toute évidence, l'effort intellectuel ne lui convient pas. Un peu « bébé », il reste longtemps accroché aux jupes de sa mère.

SON ASPECT PHYSIQUE

- Ralenti, frileux, souvent obèse

SA PERSONNALITÉ

- Lent
- Timide
- Enfantin
- Manque de confiance en soi
- Indécis

SES GOÛTS ALIMENTAIRES

IL AIME :
- Tous les aliments, en les mangeant très lentement

IL NE SUPPORTE PAS :
- Les aliments trop durs qu'il a du mal à mâcher et à digérer

SES MODALITÉS

IL EST AMÉLIORÉ :
- Par la chaleur
- Par l'immobilité

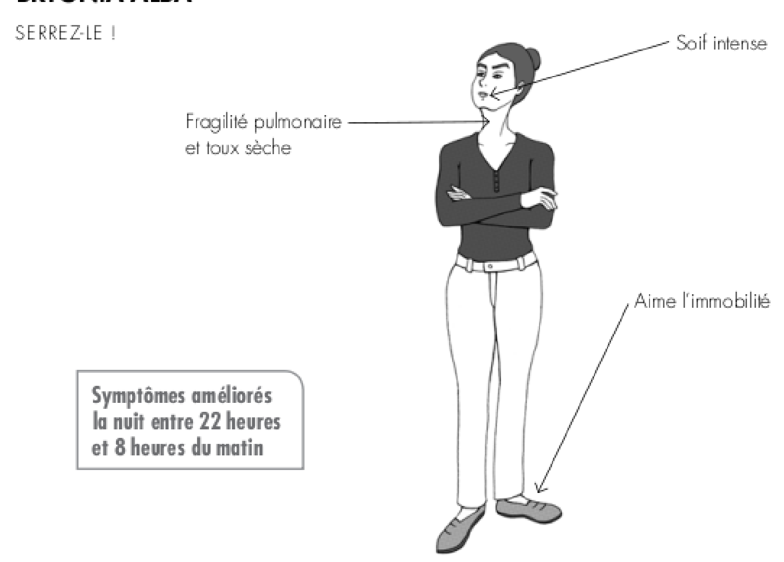
IL EST INDISPOSÉ :
- Par le froid
- Par le mouvement rapide, quand il doit se presser
- Par la présence d'inconnu

SES POINTS FAIBLES

- Faible mémoire
- Thyroïde
- Prostate
- Glandes sexuelles
- Artères
- Tension artérielle

BRYONIA ALBA

SERREZ-LE !





Dès qu'il souffre, Papa *Bryonia* réclame des bandages : genouillère, ceinture abdominale, coudière lui font du bien. Il se sent toujours mieux quand il se repose, enserré dans quelque chose.



Maman *Bryonia* ne choisit que les collants très serrés, les vêtements moulants et les soutiens-gorge bien ajustés. Elle aime être allongée sans bouger parce que les mouvements lui sont souvent douloureux, mais elle ne s'endort pas pour autant.



Quant au jeune *Bryonia*, il a horreur de se lever et trouve ce moment très difficile. Il déteste qu'on l'effleure ou qu'on le caresse. Il est souvent constipé et a toujours soif, à avaler des seaux entiers.

SON ASPECT PHYSIQUE

- Maigre, brun, robuste, figé et sec

SA PERSONNALITÉ

- Matérialiste
- Craint pour son argent
- Peureux
- Irritable
- Recherche le calme
- Digne de confiance
- Critique

SES GOÛTS ALIMENTAIRES

IL AIME :
- La viande

IL NE SUPPORTE PAS :
- Les légumes
- Les aliments gras

AUTRE :
- Gros appétit

SES MODALITÉS

IL EST AMÉLIORÉ :
- Par l'immobilité
- Couché dans son lit
- Assis
- Par la pression sur la zone douloureuse

IL EST INDISPOSÉ :
- Par le mouvement
- Par l'agitation

SES POINTS FAIBLES

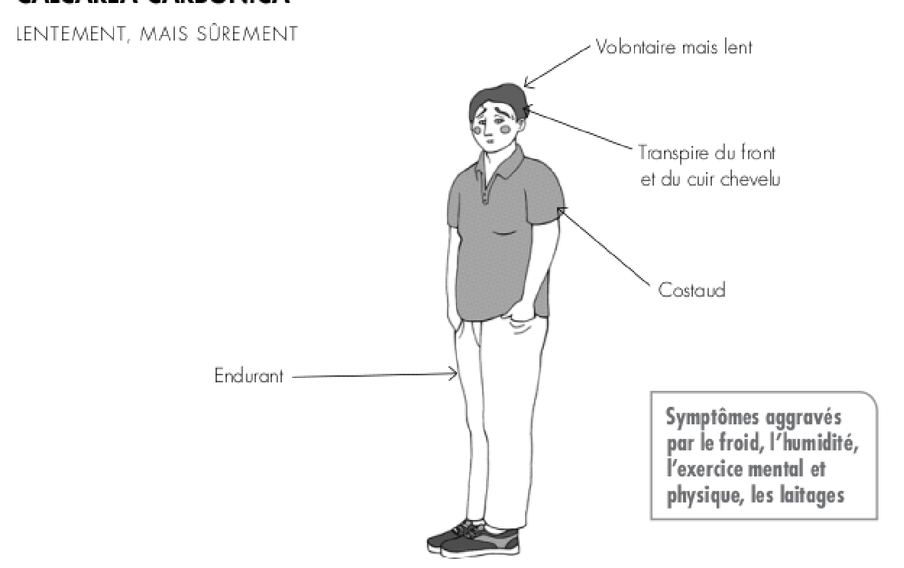
- Sécheresse des muqueuses, a toujours soif de grandes quantités d'eau
- Ligaments et tendons

SES QUALITÉS

- Il ne contredit jamais les autres

CALCAREA CARBONICA

LENTEMENT, MAIS SÛREMENT





Papa *Calcarea carbonica* est de solide constitution. Il a un solide coup de fourchette et avec le temps il a accumulé les kilos en trop.



Maman *Calcarea carbonica* est placide mais tenace et elle s'attache à toujours terminer ce qu'elle a commencé. D'apparence un peu molle, elle est pourtant endurante.



Le jeune *Calcarea carbonica* n'est pas une flèche à l'école et peine à apprendre. Pourtant, il est tout à fait intelligent et ordonné. Il est plus armé pour les efforts sur le long terme mais assez rapide pour assurer un sprint intellectuel ou physique. Il est endurant et termine toujours ce qu'il a commencé.



Bébé *Calcarea carbonica* a tout du bébé Cadum. Il est rond et jovial, ne pleure pas beaucoup et fait ses dents en douceur. Il peut transpirer abondamment du front, arborant alors des eczémas et autres croûtes de lait. Il a un bon appétit, il lui arrive même de manger des « aliments » indigestes (terre, craie).

SON ASPECT PHYSIQUE

- Tendance à la surcharge pondérale ; mou et apathique

SA PERSONNALITÉ

- Placide
- Prudent
- Très sensible
- Timide et réservé
- Anxieux et inquiet
- Lent mais endurant

SES GOÛTS ALIMENTAIRES

IL AIME :
- Le sucré ; l'amer ; les féculents (le pain, les pommes de terre…) ; les boissons fraîches et les glaces ; les œufs ; les huîtres

IL NE SUPPORTE PAS :
- Le lait et les laitages ; le café

PARTICULARITÉS :
- Présente parfois des envies bizarres (de terre ou de craie)

SES MODALITÉS

IL EST AMÉLIORÉ :
- En fin de matinée ; par temps sec

IL EST INDISPOSÉ :
- Par le froid et l'humidité
- Avant les règles
- Après avoir transpiré
- Par la fatigue, par l'effort physique
- Au printemps
- À la pleine lune
- Par l'excès ou le manque de calcium

SES POINTS FAIBLES

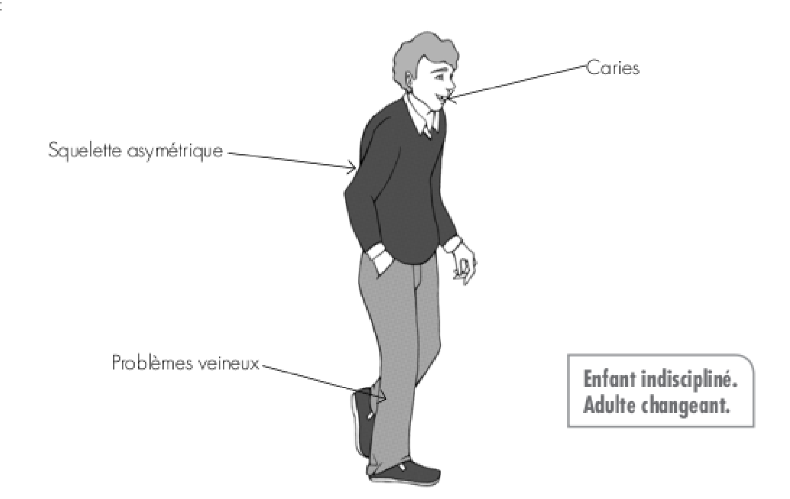
- Les os et les dents ; les intestins ; la sphère ORL ; les glandes ; la peau ; vite fatigué par le travail intellectuel

SES QUALITÉS

- Tenace, courageux et organisé, de tempérament calme, il est généralement passionné par son travail. De constitution solide, il est rarement malade

CALCAREA FLUORICA

L'INSTABLE





Papa *Calcarea fluorica*, ancien n° 1 de gym, souffre aujourd'hui de distensions ligamentaires avec des crampes et tendinites à répétition. Ses qualités de sportif émérite ont laissé place à des sciatiques d'effort dues à l'asymétrie de sa colonne vertébrale. « Aïe ça coince », dira-t-il en levant une valise.



Maman *Calcarea fluorica* a accouché avec beaucoup de facilité du fait de son hyperlaxité ligamentaire. Mais ses veines se sont distendues au cours de ses grossesses et des varices et hémorroïdes ont fait leur apparition, surtout après l'accouchement du petit dernier.



Le petit *Calcarea fluorica* est hyperlaxe. Très souple, c'est un excellent contorsionniste, qui accumule les prouesses en gymnastique. Mais cette hyperlaxité le prédispose aussi à la scoliose. Kinésithérapie, ostéopathie et natation lui seront nécessaires pour redresser sa colonne. Quant à ses dents, elles aussi poussent de travers et se superposent. Très tôt, il devra porter un appareil orthodontique, sinon gare aux caries nombreuses et successives !



Mamy *Calcarea carbonica* est toute tordue. Après la ménopause, son asymétrie vertébrale s'est aggravée. Des excroissances osseuses sont apparues et elle souffre désormais d'un *Algus valgus*. Elle se déminéralise de plus en plus, ce qui a provoqué une diminution spectaculaire de sa taille avec une gibbosité. Ses varices, n'en parlons pas ! Elles se sont aggravées au fil des ans et se sont transformées en ulcères variqueux.

SON ASPECT PHYSIQUE

- Asymétrique, tordu, voûté, voire bossu, ses dents sont noires et cariées

SA PERSONNALITÉ

- Changeant : intellectuellement génial et agité ou au contraire déficient
- Enfant, il est indiscipliné, peu concentré

SES MODALITÉS

IL AIME :
- La chaleur
- Le mouvement

IL EST INDISPOSÉ :
- Par le froid humide
- Par l'effort (à l'âge adulte)

SES POINTS FAIBLES

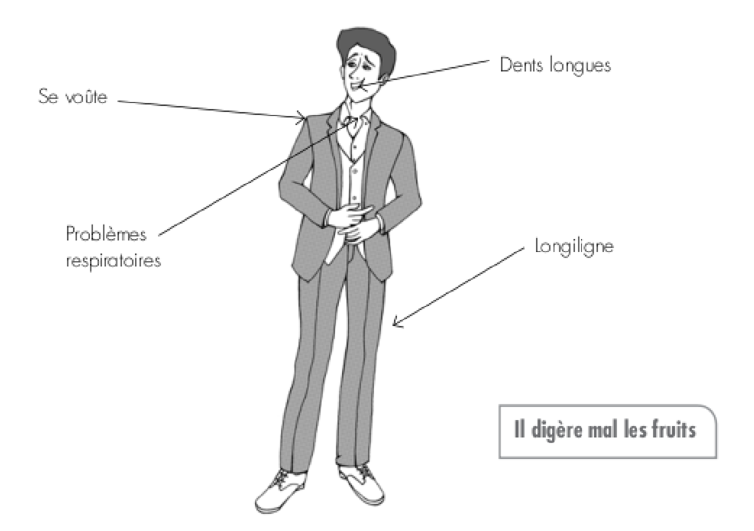
- Les ligaments
- Les veines (sujet aux varices et hémorroïdes)
- Le sommeil
- Résultats scolaires irréguliers

SES QUALITÉS

- Hyperlaxe
- Méthodique
- Tenace

CALCAREA PHOSPHORICA

IL PAPILLONNE





Papa *Calcarea phosphorica* est grand, élégant, voulant toujours plaire bien que marié et père de famille. Véritable Don Juan, il aime le changement et accumule les aventures extraconjugales, mais se lasse très vite de ses nouvelles conquêtes. Instable, il change souvent de travail. Passionné, il s'enflamme pour de nouveaux projets. Mais fatigable, il aura du mal à les mener à bien. C'est qu'il est peu résistant, physiquement et intellectuellement. Plutôt lièvre que tortue, c'est un excellent sprinter mais un très mauvais coureur de fond.



Junior *Calcarea phosphorica* a poussé comme un champignon. Cette croissance « express » a fragilisé sa colonne vertébrale. Désormais il se tient un peu voûté, ce qui écrase sa cage thoracique et l'a rendu asthmatique. Heureusement, il adore la natation et s'amuse aux trapèzes, ce qui allonge sa silhouette et corrige sa façon de se tenir. À l'école, il se fatigue très vite, est parfois agité et inattentif.



Papy *Calcarea phosphorica* s'est voûté avec l'âge et a développé des problèmes respiratoires. Ses crises d'asthme se manifestent à la tombée de la nuit, ce qui provoque de l'anxiété.

SON ASPECT PHYSIQUE

- Dents longues et jaunes, des doigts longs, élégant, dandy, grand et mince mais voûté

SA PERSONNALITÉ

- Émotif
- Désir de plaire
- Fatigable intellectuellement et physiquement

SES PENCHANTS ALIMENTAIRES

IL AIME :
- Le jambon et le lard
- Les viandes
- Les poissons fumés et salés

IL NE SUPPORTE PAS :
- Le lait maternel chez le nourrisson
- Les fruits (provoquent des diarrhées)

SES MODALITÉS

IL AIME :
- Le toucher
- Les massages

IL EST INDISPOSÉ :
- Au crépuscule
- Par l'orage
- Par le froid humide
- Par les poussées dentaires (chez l'enfant)

SES POINTS FAIBLES

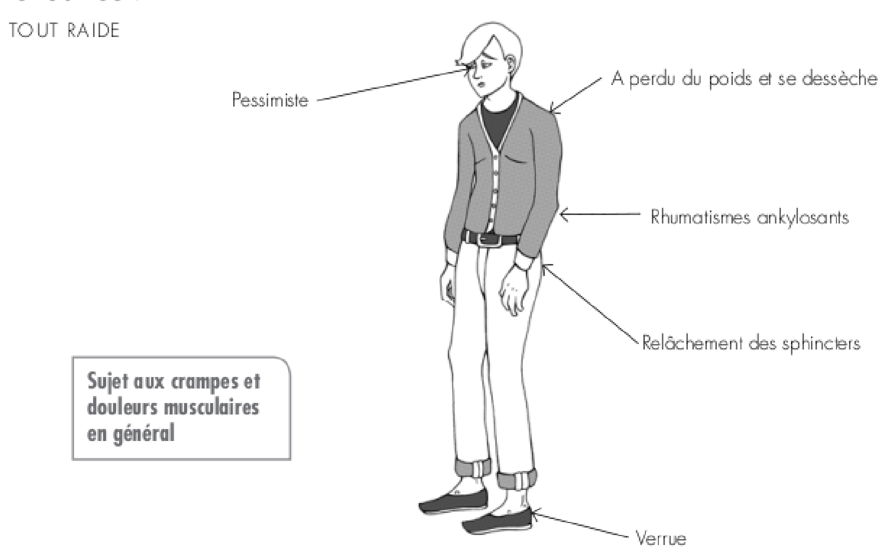
- Le dos
- Le système respiratoire (bronchites et pneumopathies chroniques)

SES QUALITÉS

- Séducteur et élégant, soigné. Souvent artiste et très imaginatif (pianiste, compositeur)

CAUSTICUM

TOUT RAIDE



Sujet aux crampes et douleurs musculaires en général



Papa *Causticum* rêve de s'installer sous les Tropiques car il adore la chaleur humide. Un dépaysement lui ferait le plus grand bien car à 40 ans à peine, il a tendance à vieillir trop vite et s'enraidit de partout. Aphone dès le lever, il a la gorge constamment sèche et n'arrête pas de boire des boissons fraîches. Après quelques années de lune de miel avec Maman *Causticum*, le couple s'est peu à peu éteint, la libido en berne.



Après son premier accouchement, Maman *Causticum* a eu des hémorroïdes brûlantes et a conservé pendant quelque temps une incontinence urinaire qui a nécessité plusieurs séances de rééducation chez un kinésithérapeute. Alors qu'elle était très manuelle, elle s'est vite rendu compte que les travaux de couture ou même d'écriture lui devenaient de plus en plus pénibles. Au fil des ans, ses mains se sont ankylosées, point de départ de rhumatismes déformants.



Papy *Causticum*, lui qui a toujours été bien en chair, s'assèche avec l'âge. Du coup, il perd rapidement du poids. Il se rétracte, s'atrophie et perd en souplesse. Il a du mal à se lever le matin et doit se dérouiller avant de commencer sa journée. Attention aux incontinences à l'effort, surtout si Papy tousse, est pris d'un fou rire ou fait un mouvement brusque. Sujet aux cataractes, il devra se faire opérer plus tôt que ses amis.

SON ASPECT PHYSIQUE

- Peau fine, maigre, sec et raide, lent et parfois même très très mou

SA PERSONNALITÉ

- Déprimé
- Compassion pour les malheurs d'autrui

SES PENCHANTS ALIMENTAIRES

IL AIME :
- Les boissons froides
- Les aliments fumés

IL NE SUPPORTE PAS :
- Le sucre

SES MODALITÉS

IL AIME :
- L'humidité chaude

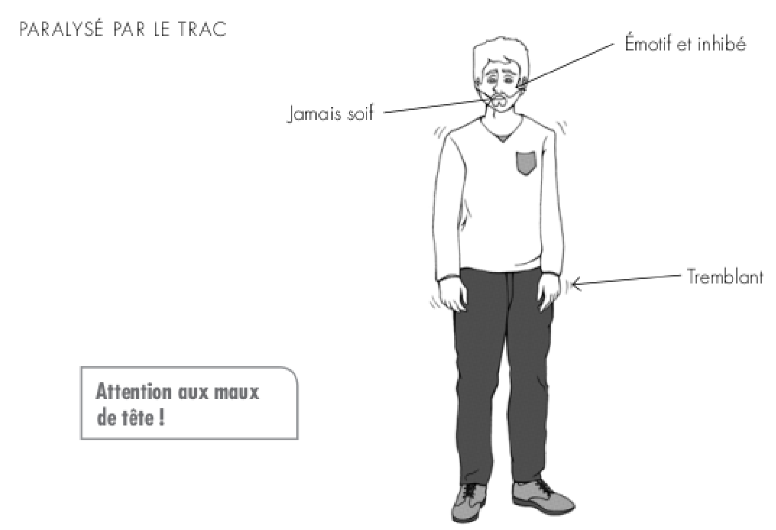
IL EST INDISPOSÉ :
- Par les règles qui déclenchent de la tristesse

SES POINTS FAIBLES

- Vieillit prématurément
- Cicatrisation difficile (rétraction)
- Verrues
- Ankylose généralisée
- Incontinence urinaire
- Chutes fréquentes
- Maladresse

GELSEMIUM

PARALYSÉ PAR LE TRAC





Dès qu'il a une grippe, Papa *Gelsemium* fait des poussées de fièvre à plus de 40 °C qui le laissent sans force.



Avant d'aller passer un examen, le jeune *Gelsemium* est pris de diarrhées. Devant l'examinateur, il est paralysé par le trac et il perd ses moyens. Au lieu de parler ou d'écrire, il tremble comme une feuille.



Papy *Gelsemium* est parkinsonien. Il refuse de boire et son entourage craint la déshydratation, mais, lui, prétend qu'il n'a pas soif. Il faut dire qu'il tremble tellement qu'il a du mal à tenir son verre sans le renverser !

SON ASPECT PHYSIQUE

- Souvent gros fumeur, il est terne, lent, tremblant

SA PERSONNALITÉ

- Émotif
- Anxieux
- Tremblant
- Inhibé
- Timoré
- Somnolent

SES GOÛTS ALIMENTAIRES

IL AIME :
- L'alcool
- Les stimulants en général

PARTICULARITÉ :
- N'a jamais soif

SES MODALITÉS

IL EST AMÉLIORÉ :
- Par l'air frais
- Par le mouvement lent
- Par les mictions abondantes

IL EST INDISPOSÉ :
- Par le trac
- Par les mauvaises nouvelles (décès, échec…)
- Par le temps chaud, humide, avant l'orage
- Par les pièces confinées et chaudes

SES POINTS FAIBLES

- La sphère émotionnelle
- Le psychisme

HYOSCYAMUS NIGER

HYPERSENSIBLE

Délire

Toux au coucher

Jalousie

Symptômes aggravés à minuit



Papa *Hyoscyamus niger* n'aime pas que l'on chamboule ses sens : il ne supporte pas les bruits trop forts, les odeurs trop marquées, et encore moins la lumière. Une lumière éblouissante peut le mettre en rage.



Maman *Hyoscyamus niger* est d'une sensibilité très délicate, elle tousse quand elle est allongée. Elle est jalouse et a l'impression que tout le monde l'épie et que personne ne l'aime.



Papy *Hyoscyamus niger* a un peu perdu la tête, il ne se rend plus bien compte de ce qu'il fait et peut parfois s'exhiber nu devant tout le monde. Il délire, soupçonne son entourage de vouloir l'empoisonner et a souvent des cauchemars la nuit.

SON ASPECT PHYSIQUE

- Sa bouche est très sèche pourtant il ne supporte pas l'eau

SA PERSONNALITÉ

- Jaloux
- Soupçonneux, voire paranoïaque
- Persuadé qu'on veut l'empoisonner
- Se sent indésirable
- Très loquace ou au contraire complètement mutique
- Tendance à l'exhibitionnisme, excité sexuellement
- Agressif

SES GOÛTS ALIMENTAIRES

IL AIME :
- Les boissons et particulièrement l'alcool

SES MODALITÉS

IL EST AMÉLIORÉ :
- Par le calme

IL EST INDISPOSÉ :
- Par les déceptions affectives
- Par le toucher
- Par les odeurs, la lumière
- Par l'eau malgré la sécheresse de sa bouche

SES POINTS FAIBLES

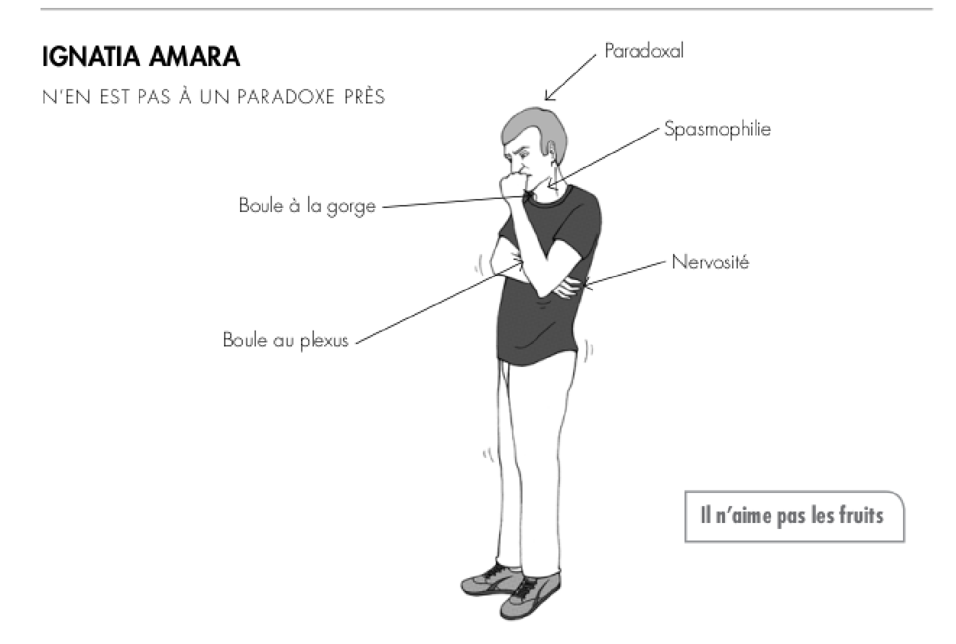
- Hallucinations érotiques
- Sommeil perturbé
- Convulsions
- Respiration difficile avec spasmes

SES QUALITÉS

- Se sent en forme dans la journée

IGNATIA AMARA

N'EN EST PAS À UN PARADOXE PRÈS





Papa *Ignatia amara* aime beaucoup les bons repas partagés avec sa femme qu'il aime toujours d'un amour tendre. Mais il ne pourra par avaler une feuille de salade en face de Belle-maman qui lui porte sur les nerfs.



Maman *Ignatia amara* est enceinte et elle qui adorait le café, voilà qu'elle ne peut plus le supporter. Mais elle a très envie de fraises à 4 heures du matin la nuit de la Saint-Sylvestre. Elle souffre de maux de tête très localisés (au milieu du crâne).



Mademoiselle *Ignatia amara* a une tendance à la spasmophile. Elle recherche les distractions qui améliorent toujours son état tandis que l'ennui aggrave ses symptômes. Elle a fini par accepter une invitation de ce voisin qui lui court après et que pourtant, elle ne peut pas supporter. Rien que de le voir, elle en a des maux de tête ! Elle fume déjà mais se dit incommodée par la fumée de cigarette de ce jeune homme : cela la fait tousser systématiquement. Mais elle ne risque pas de le décourager de sitôt : il aime tant son côté imprévisible !

SA PERSONNALITÉ

- Nerveux
- Contradictoire et paradoxal
- Hypersensible
- Maussade

SES GOÛTS ALIMENTAIRES

IL AIME :

- Les produits laitiers
- Le pain
- Le café (que pourtant il ne digère pas)
- Les aliments indigestes à condition qu'ils soient consommés avec des personnes qui lui sont agréables

IL NE SUPPORTE PAS :

- Le sucré ; les fruits ; l'alcool ; les repas pris en mauvaise compagnie

SES MODALITÉS

IL EST AMÉLIORÉ :

- Par la chaleur
- Après avoir mangé
- Par les fortes pressions
- Par les changements de positions
- Par la distraction

IL EST INDISPOSÉ :

- Par l'air froid
- Par le chagrin ou la colère
- Par l'odeur de tabac
- Par le toucher ou les caresses
- Par la contrariété
- Par la consolation
- Vers 11 heures du matin

SES POINTS FAIBLES

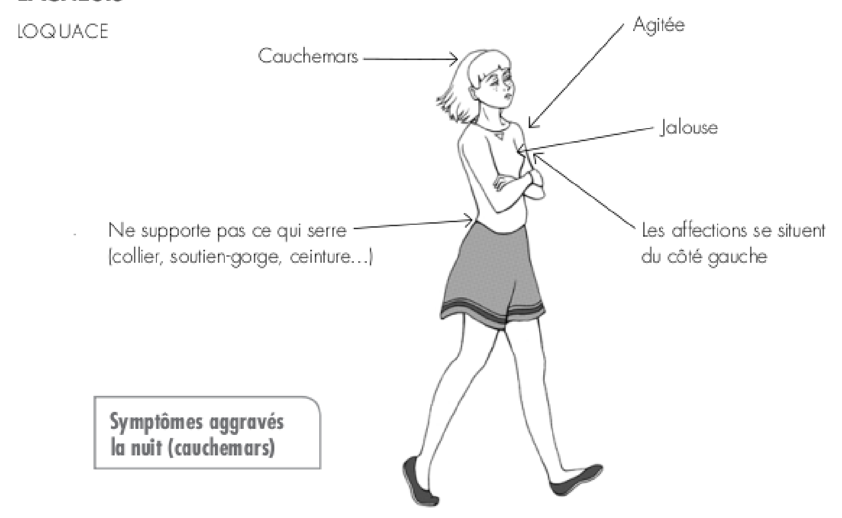
- Le système nerveux ; tendance à la spasmophilie

SES QUALITÉS

- Personnalité sensible, artiste dans l'âme, cultivé

LACHESIS

LOQUACE





Papa *Lachesis* porte rarement la cravate, il ne supporte pas ce qui l'enserre. La nuit, il fait des cauchemars et rêve souvent de mort. Il a des problèmes hépatiques et toujours des migraines à gauche.



Maman *Lachesis* parle beaucoup. L'alcool ne lui réussit pas, elle a des problèmes veineux, mais se sent toujours mieux quand ses règles arrivent. Ou quand elle fait du sport et qu'elle transpire beaucoup.

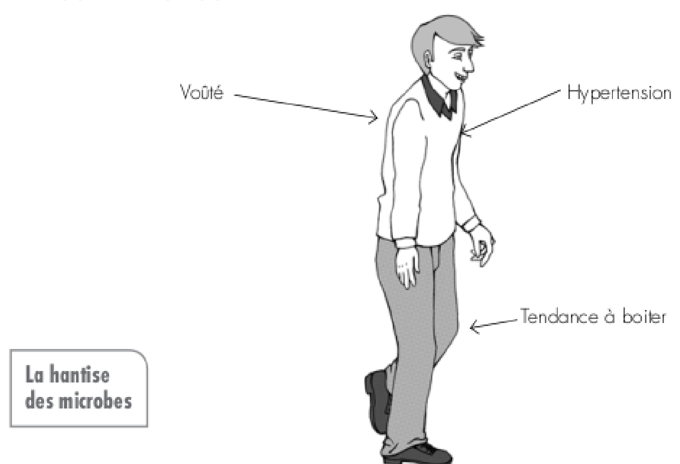


Le visage de Mamy *Lachesis* est très rouge et congestionné. Elle ne vit pas très bien sa ménopause. Elle se fait des bleus sans même s'en rendre compte. Elle est un peu paranoïaque. Souvent, elle a l'impression qu'on dit du mal d'elle, ce qui la rend un peu méfiante.

SON ASPECT PHYSIQUE
• Son teint est clair, ses cheveux roux, il a des taches de rousseur
SA PERSONNALITÉ
• Égocentrique • Jaloux • Sensible • Créatif • Ambitieux
SES GOÛTS ALIMENTAIRES
IL AIME : • Les aliments aigres : condiments, olive… • Les féculents : riz, pain, pommes de terre • L'alcool • Les huîtres **IL NE SUPPORTE PAS :** • Les céréales • Les boissons chaudes (excepté le café)
SES MODALITÉS
IL EST AMÉLIORÉ : • Par les écoulements (saignements du nez, règles, selles, transpiration…) • Par les boissons froides • Par l'air frais **IL EST INDISPOSÉ :** • Par les contacts physiques • Par la chaleur • Sur le côté gauche • Par les vêtements serrés • Par la ménopause
SES POINTS FAIBLES
• Le système nerveux • La sphère gynécologique • Le sang et la circulation sanguine • Le côté gauche du corps
SES QUALITÉS
• Très actif physiquement et mentalement

LUESINUM

INSOMNIAQUE ET PHOBIQUE





Quand Maman *Luesinum* est enceinte, elle n'arrive pas à se passer de son petit pêcher mignon : apéritif avant de passer à table et verre de vin pendant le repas. Elle est agitée, ne dort pas la nuit, salive énormément. Sa grossesse a aggravé sa tendance aux caries, aux hémorroïdes et à la boiterie. Ses rhumatismes sont aggravés la nuit. Elle accouche avec facilité en raison de son hyperlaxité ligamentaire. Mais quelques années après la naissance, elle a eu des fibromes hémorragiques.



Avec l'âge, le penchant alcoolique de Mamy *Luesinum* s'est aggravé. Ses douleurs osseuses et rhumatismales la tourmentent surtout la nuit, ce qui l'empêche de dormir. Elle a la hantise des microbes, elle se lave dix fois les mains et elle passe tout à l'eau de Javel. On ne sait jamais : une maladie est si vite attrapée ! Aujourd'hui, même ses petits enfants sont plus grands qu'elle tant elle se tasse sur elle-même.



Papy *Luesinum* a des soucis dentaires : il a des caries à répétition qui ont été soignées avec des amalgames mercuriels, ce qui a aggravé son état général.

SON ASPECT PHYSIQUE

- Asymétrique, avec une tendance à se voûter et à boiter, un œil plus haut que l'autre, les dents cariées et qui se chevauchent

SA PERSONNALITÉ

- Irrégulier dans son comportement, parfois excité et bavard, parfois abattu
- Brillant dans certains domaines mais insuffisant dans d'autres
- Phobique, obsédé par la contagion et les maladies

SES GOÛTS ALIMENTAIRES

IL AIME :
- L'alcool

SES MODALITÉS

IL EST AMÉLIORÉ :
- Par la montagne
- Par le bain froid

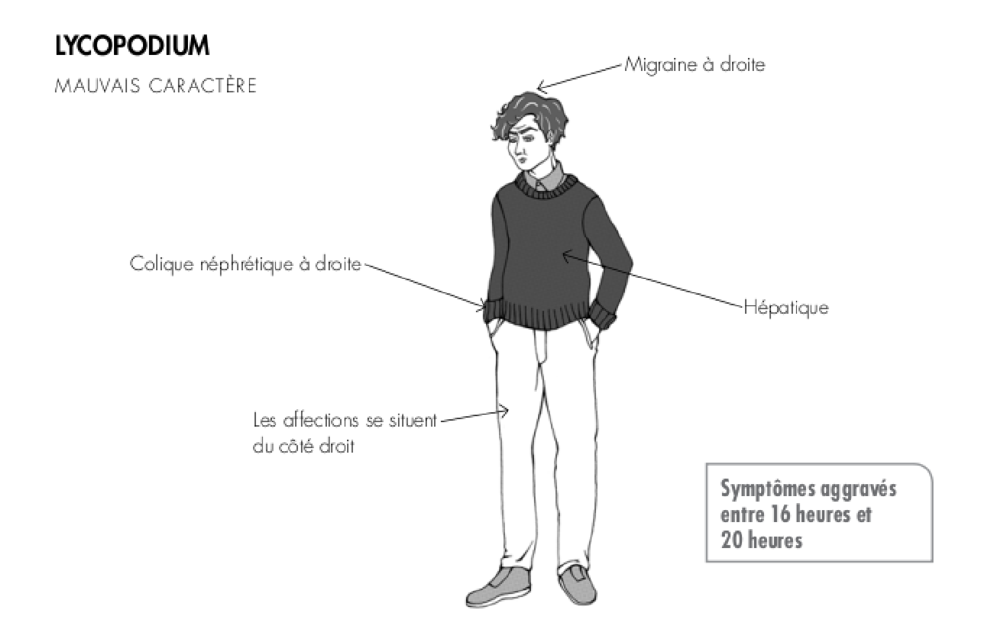
IL EST INDISPOSÉ :
- Au bord de mer
- Par l'humidité
- La nuit

SES POINTS FAIBLES

- Problèmes hépatiques (cirrhose possible)
- Ulcérations digestives et veineuses (ulcères)
- Hypertension
- Amnésique

LYCOPODIUM

MAUVAIS CARACTÈRE





Papa *Lycopodium* a souvent les yeux plus gros que le ventre. Il aime les assiettes bien remplies mais se sent ballonné dès les premières bouchées, jusqu'à être obligé de desserrer sa ceinture. Il est autoritaire, son mauvais caractère peut cacher un manque de confiance en lui.



Maman *Lycopodium* sait ce qu'elle veut : elle est un plutôt autoritaire et très déterminée. Pour faire passer ses idées bien arrêtées, elle peut même se montrer intransigeante avec son entourage.



Le jeune *Lycopodium* a un aspect prématurément vieilli. À 20 ans, il a déjà des cheveux blancs. Ses trous de mémoire le gênent dans ses études, il a souvent des difficultés digestives.



Depuis toujours Papy *Lycopodium* se plaint de douleurs au foie, d'aérophagie et de reflux brûlants. La nuit, il ronfle. Depuis quelque temps, sa mémoire lui joue des tours.



Mamy *Lycopodium* souffre toujours du côté droit : elle a fait de nombreuses sciatiques ou des angines, toujours à droite. Elle se sent généralement moins bien entre 16 heures et 20 heures.

SON ASPECT PHYSIQUE

- Il a le teint jaune, prématurément vieilli, avec un visage ridé, des cheveux blanc et un abdomen dilaté

SA PERSONNALITÉ

- Intellectuel
- Conservateur
- Discipliné et consciencieux
- Tyrannique et irritable
- Anxieux
- Manque de confiance en soi

SES GOÛTS ALIMENTAIRES

IL AIME :

- Les huîtres et les crustacés (qui pourtant l'aggravent) ; le sucré ; l'huile d'olive ; les boissons et les plats chauds ; les choux et légumineuses

IL NE SUPPORTE PAS :

- Les oignons ; les mets gras et lourds ; le vin

AUTRE :

- Se sent vite rassasié ; désintérêt pour la nourriture et les aliments

SES MODALITÉS

IL EST AMÉLIORÉ :

- Par l'air frais ; par l'activité ; la nuit ; par les boissons et plats chauds ; par les vêtements amples

IL EST INDISPOSÉ :

- Par les vêtements serrés
- Sur le côté droit
- Par les excès alimentaires ou la diète
- Entre 16 heures et 20 heures

SES POINTS FAIBLES

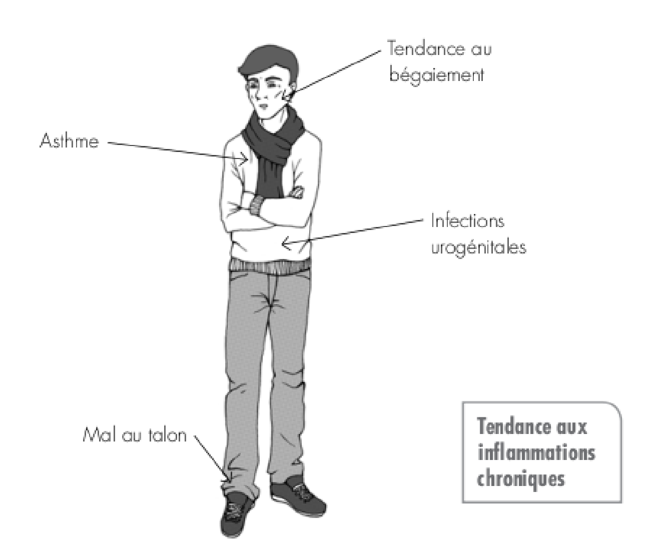
- Le côté droit du corps ; les intestins ; le foie ; Les reins et la vésicule ; la prostate ; les poumons ; la peau ; la mémoire

SES QUALITÉS

- Il a soif de connaissances. Travailleur, il occupe souvent des situations prestigieuses : diplomate, médecin, juriste, directeur…

MEDORRHINUM

LE PIED MARIN





Papa *Medorrhinum* est marin : tant qu'il est en mer, tout va bien. Mais de retour sur terre, il fait des crises d'asthme, améliorées par l'humidité et aggravées par temps sec. Il est rentré de son service militaire avec une blennorragie. Depuis, il fait régulièrement des infections urogénitales.



Bébé *Medorrhinum* se couche de préférence sur le ventre, les fesses en l'air tant ces dernières sont enflammées. Il est mieux sans couche car l'urine et les selles aggravent ses inflammations. Chez lui, tout est inversé : il dort dans la journée et se réveille le soir. Il a parfois des problèmes respiratoires, de l'asthme ou des bronchiolites. Peu après ses vaccinations, il a fait des infections ORL à répétition. Pas étonnant qu'il ronfle la nuit.



Mamy *Medorrhinum* est impatiente, agitée et a toujours l'impression que le temps lui manque pour réaliser les mille et une choses qu'elle aimerait faire. Sa mémoire lui joue des tours, surtout celle de tous les jours. Elle n'arrive plus à retenir les prénoms de ses nombreux petits enfants et les mélange entre eux. Elle est triste et s'apitoie surtout sur elle-même. Un petit porto de temps en temps lui fait du bien.

SA PERSONNALITÉ

- Aime faire la fête, préfère la nuit au jour
- Impatient, précipité
- Tendance au bégaiement

SES GOÛTS ALIMENTAIRES

IL AIME :

- Les boissons alcoolisées (surtout Mamy !)
- Le sel

AUTRE :

- Goût métallique dans la bouche

SES MODALITÉS

IL EST AMÉLIORÉ :

- Au bord de mer
- Par l'humidité
- La nuit
- En dormant sur le ventre ou en position génu-pectorale

IL EST INDISPOSÉ :

- Par le temps sec et froid
- Par les orages
- Dans la journée
- Couché sur le dos

SES POINTS FAIBLES

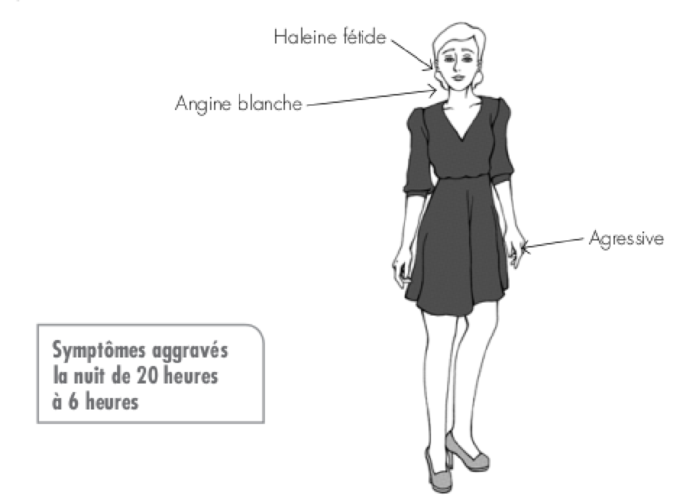
- Sphère ORL (asthme, rhino-pharyngite)
- Sphère urogénitale (cystites à répétition, leucorrhée)
- Excroissances (polypes, verrues…)

SES QUALITÉS

- En forme le soir

MERCURIUS SOLUBILIS

FRAGILE




Papa *Mercurius solubilis* collectionne les amalgames dentaires qui l'ont peu à peu intoxiqué. Il salive beaucoup et la trace de ses dents reste sur sa langue blanche.


Maman *Mercurius solubilis* a mauvaise haleine et une langue blanche. Elle souffre aussi de problèmes hépatiques. Elle urine peu et est sujette aux infections.


Le jeune *Mercurius solubilis* est de nature fragile : il « fait » souvent des angines, son nez est fréquemment pris. Au moindre bobo, il traverse régulièrement les mêmes phases : inflammation, suppuration, ulcération. Il n'est pas très bon à l'école, surtout en maths. Querelleur et fabulateur, c'est un meneur de bande.


Mademoiselle *Mercurius solubilis* n'a pas un bon sommeil. Elle enchaîne les phases d'euphorie suivies de dépression.


Papy *Mercurius solubilis* a souvent des douleurs aggravées la nuit. Il a mauvaise haleine, présente des tremblements et perd la mémoire. Dans la journée, sa personnalité peut changer : raisonnable, directif, il peut subitement perdre ses moyens et devenir agressif pour lui-même ou pour son entourage.

SON ASPECT PHYSIQUE

- Traits fins, nez pincé, peau lisse et sans rides, cheveux plutôt clairs. L'expression du visage, calme et détachée, ne laisse absolument pas deviner le caractère irritable et emporté qui le caractérise.

SA PERSONNALITÉ

- Parfois introverti et lent, parfois au contraire excité et agité
- Conservateur
- Prudent et soupçonneux par manque de confiance en soi
- Hypersensible à la critique
- Colérique
- Querelleur, parfois même violent
- Agité, tourmenté surtout la nuit

SES GOÛTS ALIMENTAIRES

IL AIME :
- Les boissons froides : bière, lait ; le pain et le beurre

IL NE SUPPORTE PAS :
- La viande ; les aliments sucrés ; le café ; l'alcool (hormis la bière)

AUTRES :
- Tendance aux fringales ; soif malgré son hypersalivation

SES MODALITÉS

IL EST AMÉLIORÉ :
- Par les températures moyennes
- Par le repos

IL EST INDISPOSÉ :
- La nuit
- Couché sur le côté droit
- Par la transpiration
- S'il a trop chaud au lit
- Les changements de température
- Les températures extrêmes qu'il ne supporte pas

SES POINTS FAIBLES

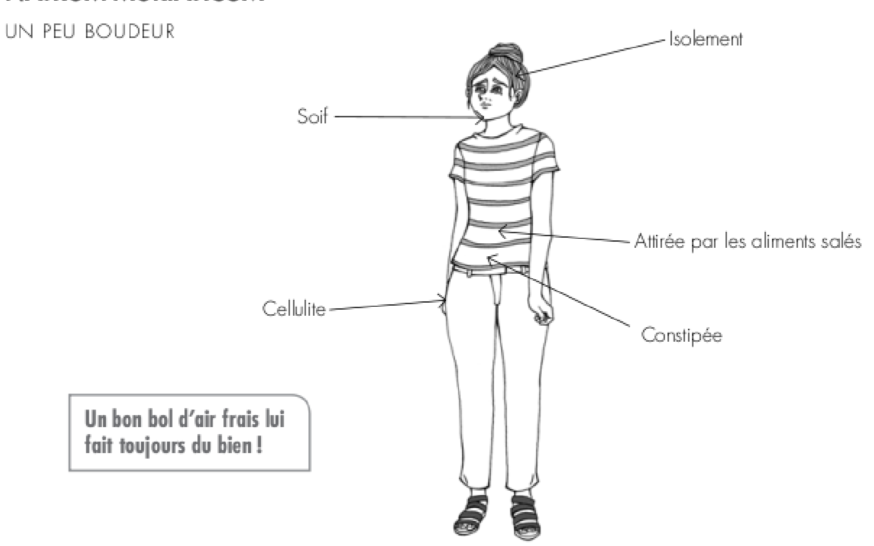
- Le sang ; les muqueuses respiratoires et intestinales ; les glandes salivaires et les amygdales ; le foie ; les os et les articulations ; la peau ; douleurs nocturnes

SES QUALITÉS

- Fort caractère, il ne se laisse pas marcher sur les pieds

NATRUM MURIATICUM

UN PEU BOUDEUR





Papa *Natrum muriaticum* est d'un tempérament solitaire et introverti. Il a du mal à parler de lui, particulièrement au médecin. Et pourtant il est sujet aux poussées d'herpès et il est toujours plus ou moins constipé. Malgré une soif permanente, une bouche sèche et des lèvres gercées voire fissurées, il mange toujours très salé.



Maman *Natrum muriaticum*, l'air toujours un peu triste, n'aime pas qu'on la console. Elle fixe difficilement les sels minéraux et se sent comme desséchée. Maigre du haut du corps, elle a gonflé du bas, avec même une tendance à la cellulite. Elle déprime un peu et la nuit elle rêve de voleurs et de chiens. Il lui arrive d'être somnambule.



Quant au jeune *Natrum muriaticum*, l'école le fatigue, sa mémoire lui joue des tours et il peine sur l'apprentissage des leçons. Du coup, il perd de plus en plus confiance en lui. Il a peu de copains et à la récré il préfère rester seul dans son coin. L'idée d'aller passer ses grandes vacances chez sa tante en Bretagne ne lui plaît qu'à moitié. Non, il ne se fera pas de copains à la plage : il ne se sent jamais bien au bord de mer !



Mademoiselle *Natrum muriaticum* pique sa crise d'adolescence. Elle claque la porte de sa chambre et ne parle plus à personne.



Papy *Natrum muriaticum* se renferme de plus en plus, il parle de moins en moins. Lui qui a toujours aimé les aliments salés les rejette désormais et est de plus en plus souvent constipé. Il fait de l'hypertension.

SON ASPECT PHYSIQUE

- Il est mince mais le bas du corps reste enveloppé avec parfois de la cellulite. Il a le visage bouffi, aux yeux larmoyants et aux paupières rougies.

SA PERSONNALITÉ

- Sérieux
- Sensible
- Raffiné
- Parfois inflexible et cassant
- Susceptible
- Ému par la musique
- Profil plutôt féminin

SES GOÛTS ALIMENTAIRES

IL AIME :
- Les aliments salés (poissons de mer, huîtres, salaisons) ; la bière

IL NE SUPPORTE PAS :
- La viande ; le café ; les graisses ; Le pain ; rarement le sel

AUTRES :
- Aime le lait et les féculents mais les digère mal
- Adore le salé ou le déteste quand il en est saturé

SES MODALITÉS

IL EST AMÉLIORÉ :
- Par l'air frais et la diète ; après avoir transpiré ; sur un matelas ferme

IL EST INDISPOSÉ :
- Entre 9 heures et 11 heures du matin
- Par temps froid ou orageux
- Par l'air marin
- Par la chaleur ; par le soleil
- Couché sur le côté gauche
- Par le surmenage
- Après une maladie éruptive

SES POINTS FAIBLES

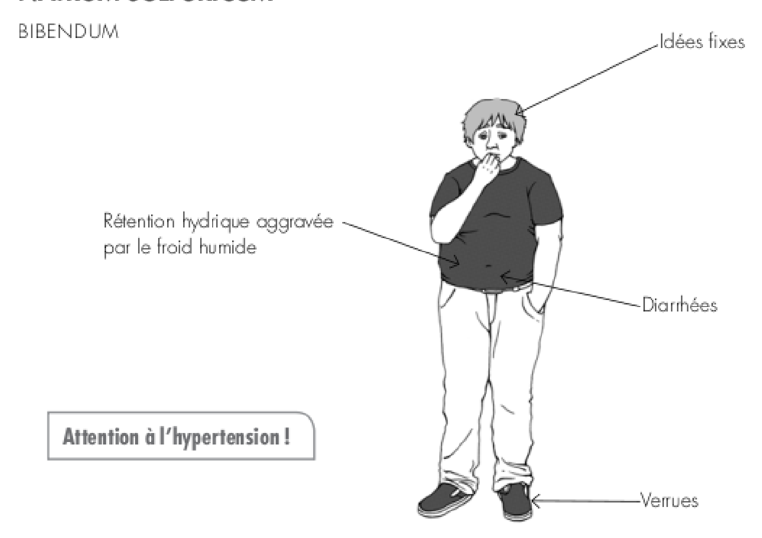
- L'appareil digestif ; le sang ; les muscles ; la peau (sujet à l'herpès) ; souvent fatigué

SES QUALITÉS

- Honnête et idéaliste

NATRUM SULFURICUM

BIBENDUM





Dans son enfance, Papa *Natrum sulfuricum* est tombé de vélo et a subi un traumatisme crânien. Celui-ci a favorisé une rétention d'eau locale qui s'est généralisée au fil des années. Aujourd'hui, il ressemble au Bonhomme Michelin. Il est gros, mou et plein d'eau ! Ce qui le rend d'ailleurs de plus en plus sensible à l'humidité froide, qui réveille ses multiples douleurs articulaires. Sa digestion lui pose aussi problème : il enchaîne les diarrhées avec parfois des problèmes hépatiques. Nager lui ferait du bien, mais à chaque fois qu'il va à la piscine, il en ramène une collection de verrues. Et l'eau aggrave son asthme, ses rhinites et ses rhumatismes.



Maman *Natrum sulfuricum* a grossi après la naissance de ses enfants. L'eau qu'elle a retenue pendant ses grossesses s'est répartie dans tout le corps et elle n'arrive pas à l'éliminer, malgré les régimes sans sel qu'elle s'impose. Elle est même devenue une adepte des diurétiques qui ne produisent plus l'effet souhaité. Sa faiblesse rénale n'est pas faite pour améliorer son état.



Depuis sa ménopause, Mamy *Natrum sulfuricum* a gagné régulièrement des kilos, ce qui aggrave son hypertension, ses rhumatismes ou son asthme. Elle ne supporte plus la pluie de sa Bretagne natale, qui la rend de mauvaise humeur dès le lever. Parfois, elle a même des idées suicidaires. Elle rêverait de s'installer sur la Côte d'Azur. Heureusement qu'elle souffre souvent de diarrhées car ses selles liquides améliorent son état.

SON ASPECT PHYSIQUE

- Infiltré d'eau, gros et mou

SA PERSONNALITÉ

- Triste
- Angoissé

SES PENCHANTS ALIMENTAIRES

IL NE SUPPORTE PAS :
- Les aliments riches en eau (fruits, légumes)
- Les féculents
- Le sel

SES MODALITÉS

IL EST AMÉLIORÉ :
- Par des selles abondantes
- Par les boissons froides

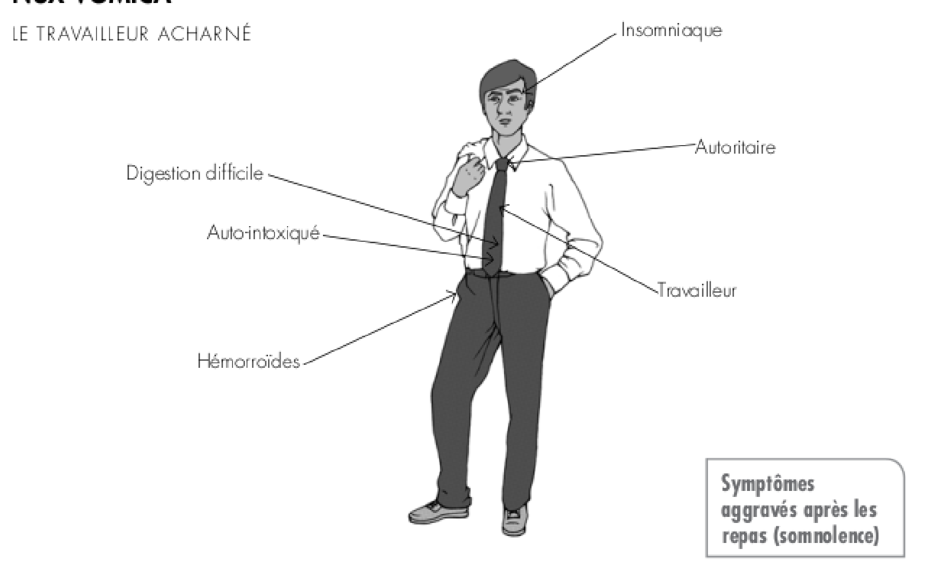
IL EST INDISPOSÉ :
- Par les corticoïdes (prescrits pour ses rhumatismes ou son asthme)
- Par l'humidité froide

SES POINTS FAIBLES

- Rétention d'eau
- Œdème (cérébral par exemple après un choc)
- Diarrhées aqueuses
- Bronchites chroniques et asthme
- Lithiase biliaire
- Hypertension

NUX VOMICA

LE TRAVAILLEUR ACHARNÉ



Symptômes aggravés après les repas (somnolence)



C'est un homme moderne : chef d'entreprise hyperactif et surmené, il travaille trop. Colérique, il est capable de coups de gueule envers ses collaborateurs, mais ils sont souvent sans conséquence et ne durent jamais longtemps. Il multiplie les repas d'affaire bien arrosés, qui le laissent somnolent en début d'après-midi. Pourtant, il n'a jamais le temps de faire la sieste.

Pour combattre ses coups de barre, il boit des litres de café, fume cigarette sur cigarette et se laisserait même tenter par des substances illicites. Il aime les plats très épicés et ne lésine jamais sur le poivre et le piment. Toutes ces habitudes l'aident à « tenir le coup » mais malmènent son transit intestinal et le rendent sujet aux hémorroïdes et à l'ulcère d'estomac. Il s'autopollue, ce qui fait augmenter sa tension. Et pour couronner le tout, il ne trouve pas une minute pour faire du sport.

Le soir, il s'endort devant la télévision mais une fois au lit il n'arrive plus à trouver le sommeil : il rumine les événements de la journée et finit par sombrer vers 6 heures du matin… Juste avant que le réveil sonne. Du coup, fatigué, il carbure au café et repart dans son rythme effréné. Forcément, il est le candidat idéal à la vie de célibataire ou… au divorce.

SON ASPECT PHYSIQUE

- Mince, vif, nerveux, aux yeux cernés, à la peau mate, au visage ridé

SA PERSONNALITÉ

- Compétitif
- Ambitieux
- Énergique
- Critique, exigeant des autres la perfection
- S'engage à fond dans son travail
- Doté d'une forte libido
- Porté sur l'alcool ou les drogues
- Profil plutôt masculin

SES GOÛTS ALIMENTAIRES

IL AIME :
- Les aliments riches ; les plats en sauce ; les boissons alcoolisées (qui pourtant l'indisposent)

IL NE SUPPORTE PAS :
- Le café (qu'il aime pourtant) ; les aliments épicés (qu'il affectionne)

SES MODALITÉS

IL EST AMÉLIORÉ :
- Par la chaleur et l'humidité
- Par la sieste ou le repos (de courte durée)
- Le soir
- Par les fortes pressions, le stress
- En se levant

IL EST INDISPOSÉ :
- Par le froid sec, le vent ; par le bruit ; entre 3 heures et 4 heures du matin ; par le surmenage intellectuel ; en mangeant ; par le contact physique ; par les excitants et l'alcool

SES POINTS FAIBLES

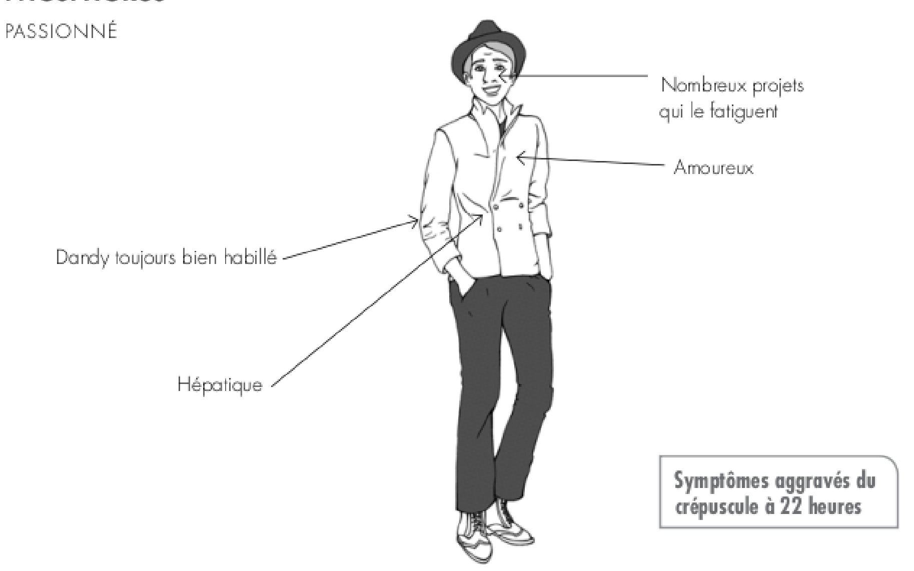
- L'estomac ; les intestins ; le foie ; les poumons ; les nerfs ; souvent hypertendu

SES QUALITÉS

- Vif d'esprit, il s'exprime bien, impose facilement ses idées et occupe des postes à responsabilité

PHOSPHORUS

PASSIONNÉ





Papa *Phosphorus* est toujours très en forme dans la journée, mais devient anxieux à la tombée de la nuit. Sa voix s'enroue et il ne se sent jamais très bien au crépuscule.



Depuis son hépatite, Maman *Phosphorus* est souvent fatiguée. Ses diarrhées et ses règles, toujours très abondantes, n'arrangent rien.



Le jeune *Phosphorus* est un grand adolescent un peu dégingandé qui a pris dix centimètres en six mois. Il est enthousiaste, fourmille de projets, se passionne pour tout un tas de choses… mais saute d'un centre d'intérêt à un autre. Impulsif et fougueux, le voilà toujours prêt à affronter le monde.

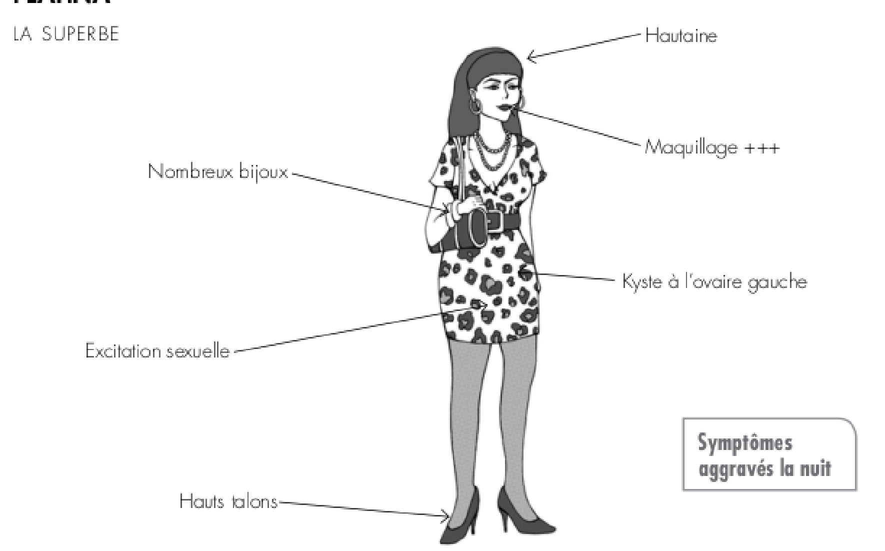


Son petit frère, grand pour son âge, est un peu voûté. Il éprouve déjà des difficultés respiratoires à force d'avoir comprimé ses poumons. Il saigne souvent du nez, il a peur de l'orage et n'est jamais rassuré la nuit.

SON ASPECT PHYSIQUE
• Grand, mince, bien proportionné. Sa peau est fine et pâle, elle rougit facilement. Ses cheveux clairs ou bruns ont des reflets roux. Ses cils sont longs et soyeux. Il s'habille avec soin pour mieux plaire.
SA PERSONNALITÉ
• Enthousiaste mais peu persévérant • Optimiste • Grande imagination • Sens artistique développé • Aime le contact • Sportif
SES GOÛTS ALIMENTAIRES
IL AIME : • Les aliments salés et épicés ; le lait froid ; les glaces ; le vin ; le fromage ; les sucreries **IL NE SUPPORTE PAS :** • Le poisson ; les fruits ; les tomates **AUTRES :** • Indisposé par les boissons et les plats trop chauds ; veut boire mais les boissons sont rejetées dès qu'elles atteignent l'estomac
SES MODALITÉS
IL EST AMÉLIORÉ : • Par le froid • Par le contact physique, les caresses, les massages • Couché sur le côté droit • Par le sommeil • En mangeant **IL EST INDISPOSÉ :** • Par l'orage ; le matin et le soir au crépuscule ; par l'effort intellectuel ou physique
SES POINTS FAIBLES
• Le côté gauche du corps ; les poumons ; le système nerveux ; le foie ; l'estomac et l'intestin
SES QUALITÉS
• Affectueux, très sociable, enthousiaste, il aime « briller » en société et a beaucoup d'imagination

PLATINA

LA SUPERBE





Monsieur *Platina* se croît supérieur aux autres et voudrait dominer le monde. Égoïste et exigeant en amour, il ne trouve jamais la femme qui lui convient. Du coup, il s'enferme dans sa superbe.



Madame *Platina* peut paraître assez hautaine. Très à cheval sur son image, elle porte toujours des vêtements de qualité, des talons hauts, des bijoux de grande valeur, un maquillage soigné. Elle trouve rarement un compagnon qu'elle juge à sa hauteur, ce qui la déprime. Elle est très souvent excitée sexuellement.

SON ASPECT PHYSIQUE

- Plutôt brune, très fardée, vêtue de façon extravagante, elle cherche à attirer l'attention sur elle. Excitée ou refoulée sexuellement, souvent constipée.

SA PERSONNALITÉ

- Hautaine
- Arrogante
- Égoïste
- Tendance à la mégalomanie
- Tendance à la nymphomanie
- Facilement déprimée
- Profil souvent féminin

SES GOÛTS ALIMENTAIRES

ELLE AIME :
- Manger vite, mais est vite écœurée

ELLE NE SUPPORTE PAS :
- La viande

AUTRE :
- À rarement soif ; perd facilement l'appétit

SES MODALITÉS

ELLE EST AMÉLIORÉE :
- Par l'air frais

ELLE EST INDISPOSÉE :
- Par le toucher
- Par la pression
- Par la chaleur
- Par la consolation
- Par le refoulement sexuel

SES POINTS FAIBLES

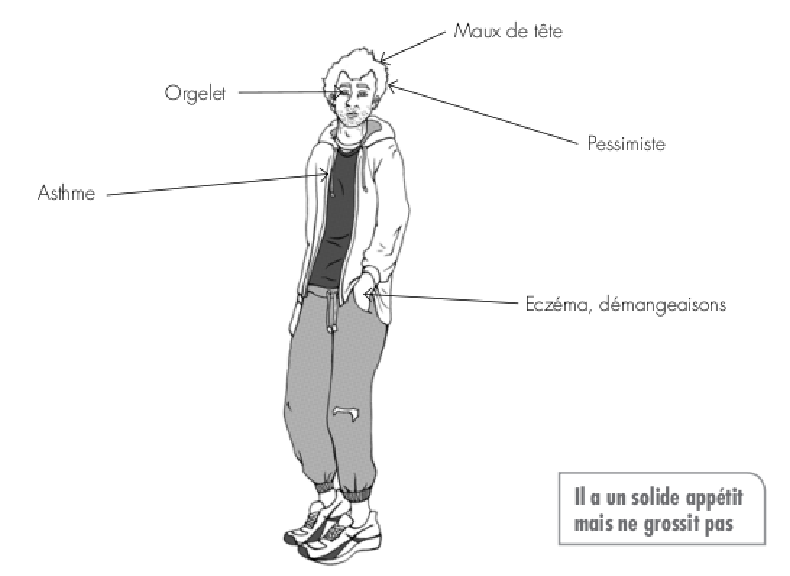
- La sphère gynécologique
- Le système nerveux (agressif)
- Le transit (constipation)
- Spasmophilie

SES QUALITÉS

- Intelligente, elle prend soin d'elle. Elle se sent forte avant d'être déprimée

PSORINUM

PEAU SALE





Une fois de plus, le jeune *Psorinum* revient de l'école la tête constellée de poux. Il semble les attirer comme un aimant et en plus ils sont rebelles à tous traitements ! L'an dernier, c'était même pire, il a carrément eu la gale ! Il faut dire que question propreté, ce n'est pas toujours gagné : quand Maman veut lui faire prendre un bain, il hurle et se débat. En effet, sa peau malsaine et très irritée ne supporte pas l'eau. Dans son lit, il se gratte jusqu'au sang. Le ventre toujours creux, il se réveille la nuit pour faire une descente dans le réfrigérateur. Malgré son appétit d'ogre, il ne prend pas un gramme.

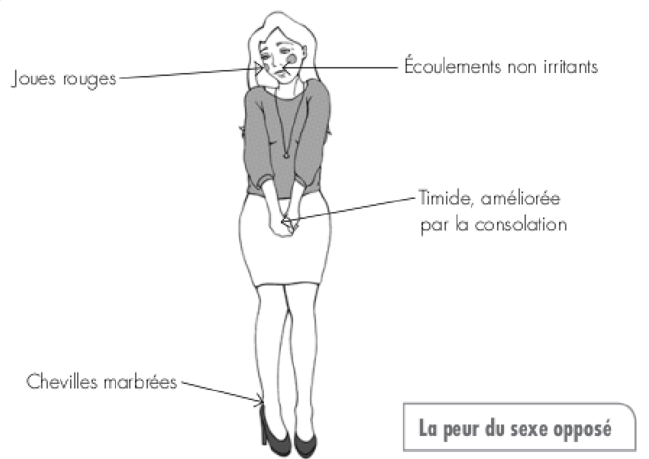


Papy *Psorinum* préfère dormir à la belle étoile car il ne supporte pas la chaleur de son lit. Mais c'est un grand frileux et même quand il fait chaud, il se couvre beaucoup. Il déteste se laver et ne quitte pas ses sous-vêtements durant plusieurs semaines, il faut que Maman (sa fille) se fâche pour qu'il les lui donne à laver ! Son odeur particulière ne le gêne pas du tout, mais indispose son entourage. Très pessimiste, lui non plus ne supporte pas l'eau.

SON ASPECT PHYSIQUE
• Ne changeant jamais d'habit, il dégage une odeur fétide et apparaît comme un clochard, avec une peau malpropre
SA PERSONNALITÉ
• Tendance à s'isoler ; pessimiste
SES GOÛTS ALIMENTAIRES
IL AIME : • Manger de tout ; solide appétit, sans prise de poids
SES MODALITÉS
IL EST AMÉLIORÉ : • En mangeant la nuit **IL EST INDISPOSÉ :** • Par l'eau ; par la chaleur du lit
SES POINTS FAIBLES
• Maux de tête • Asthme • Épuisé

PULSATILLA

AFFECTUEUSE ET DOUCE





Maman *Pulsatilla* est tendre et délicate. D'ailleurs il n'y a rien d'irritant chez elle : quand elle est enrhumée, les écoulements de son nez et de ses yeux sont clairs et doux ; quand elle a des pertes vaginales, ces dernières ne démangent jamais. Un peu frileuse, ses mains, ses pieds et son nez sont froids. Mais elle n'aime pas pour autant les ambiances surchauffées. Elle, si fragile, craint un peu les hommes, le sexe dit fort… sauf quand il s'agit de Papa parce que lui, elle l'aime.



Mademoiselle *Pulsatilla* est toute gentille, un peu timide et de caractère heureux. Ses premières règles sont apparues tardivement, et elles sont toujours très courtes. Elle a déjà les chevilles marbrées, ce qui la prédispose à des problèmes de circulation. Les longueurs natation dans une eau fraîche la soulagent.



Sa petite sœur a tendance à faire des angines mais sans grosse fièvre. Sa température oscille autour des 38 °C. À 12 ans, elle est toujours aussi attachée à son doudou, sans lequel elle ne peut dormir. En cas de gros chagrin, elle se réfugie dans les bras de sa maman pour se faire consoler.

SON ASPECT PHYSIQUE

- Blonde aux yeux bleus et au teint clair, elle rougit facilement. Elle a la peau des jambes et des mains marbrée. Elle a tendance à la cellulite et à la prise de poids.

SA PERSONNALITÉ

- Profil essentiellement féminin
- Timide, douce, gentille
- Manque d'autorité
- Flexible et adaptable
- Pleure facilement
- S'attendrit sur le sort des autres
- Se laisse guider par ses émotions
- Recherche la consolation
- Peur des inconnus

SES GOÛTS ALIMENTAIRES

ELLE AIME :

- Les aliments riches et sucrés (pâtisseries…) ; pourtant, pris en excès, ils l'indisposent ; les boissons et plats froids

ELLE NE SUPPORTE PAS :

- Le beurre et les graisses ; le porc ; les œufs ; les fruits ; les plats épicés ; les aliments chauds

SES MODALITÉS

ELLE EST AMÉLIORÉE :

- Par le mouvement lent (marche, bicyclette)
- Par le temps frais et sec
- Par l'air frais
- Par la consolation, par la sympathie

ELLE EST INDISPOSÉE :

- Par le manque d'air ; la station debout prolongée ; la chaleur ; le soir ; couchée sur le côté gauche ; avant les règles

SES POINTS FAIBLES

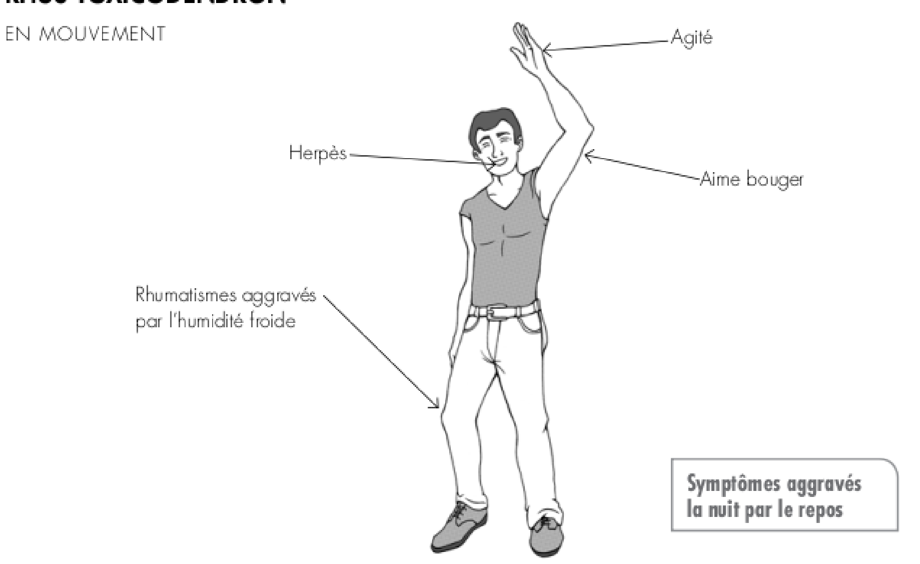
- Les veines ; les sphères gynécologique, ORL, digestive

SES QUALITÉS

- Sa douceur et sa gentillesse

RHUS TOXICODENDRON

EN MOUVEMENT





Papa *Rhus toxicodendron* ne supporte pas l'idée de rester assis dans un fauteuil à ne rien faire. Il est sans cesse en train de s'activer et le mouvement lui fait du bien. Même la nuit, il se tourne et se retourne dans son sommeil et il lui arrive même de rêver de déménagement.



Pour Maman *Rhus toxicodendron*, la mise en route du matin est un peu longue. Mais ensuite, elle s'affaire tout au long de la journée sans jamais s'arrêter, ce qui l'amène au soir complètement sur les rotules.



Mademoiselle *Rhus toxicodendron* alterne douleurs nerveuses et problèmes cutanés, spécialement des éruptions de petites vésicules comme le zona ou l'herpès.



Décidément, l'automne n'est pas la saison de prédilection de Papy *Rhus toxicodendron*. La pluie et l'humidité réveillent ses rhumatismes chroniques. Pourtant, ce n'est pas en se reposant qu'il ira mieux. Au contraire, il préférera aller dérouiller ses vieux os en marchant plutôt que de se mettre au lit.

SA PERSONNALITÉ

- Chaleureux
- Vif d'esprit
- Physiquement très actif

SES PENCHANTS ALIMENTAIRES

IL AIME :
- Le lait froid
- L'eau

IL NE SUPPORTE PAS :
- Le pain (qui lui semble amer)
- La viande
- Le café
- Le vin
- La bière (provoque douleur et chaleur au niveau de la tête)

SES MODALITÉS

IL AIME :
- Le mouvement continuel
- Les changements de positions
- La chaleur sèche

IL EST INDISPOSÉ :
- Par le repos
- Par les premiers mouvements après le repos
- Par le froid humide
- La nuit

SES POINTS FAIBLES

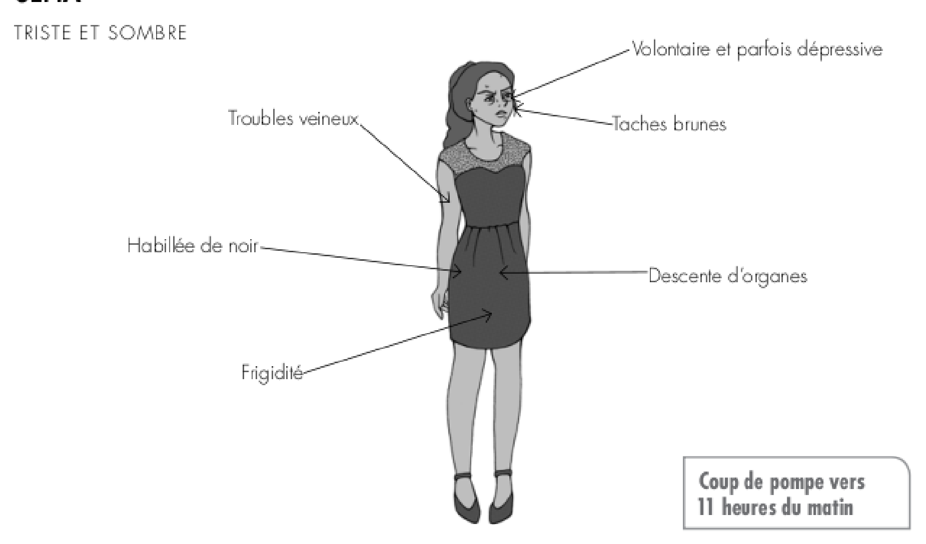
- La peau (rougeurs, démangeaisons)
- Les muscles et les articulations (luxations faciles, sensations d'engourdissement général)

SES QUALITÉS

- Toujours très actif

SEPIA

TRISTE ET SOMBRE





Papa *Sepia* affiche souvent un air triste et sombre. Sauf lorsqu'il pratique une activité sportive dynamique, ce qu'il adore ! Toujours de noir vêtu, il a tendance à s'isoler du monde. Il est sujet à la dépression avec une espèce de résignation fataliste.



Maman *Sepia* est enceinte et son visage est marqué d'un masque de grossesse. Son ventre lui pèse et elle multiplie les infections urinaires et les crises d'hémorroïdes. Ses jambes sont lourdes et couvertes de varices. Après la naissance de son premier enfant, victime de baby blues, elle passait son temps à pleurer.



Mamy *Sepia* aime le vinaigre, les cornichons et tous les mets acides. Elle aussi est sujette aux hémorroïdes, aux varices et aux troubles urinaires. Elle s'occupe de ses petits enfants plus par devoir que par goût. Depuis le décès de son époux, elle n'a jamais quitté le noir alors que dix ans se sont écoulés. Elle déprime souvent.

SON ASPECT PHYSIQUE

- Brune au teint mat et aux yeux foncés souvent cernés, elle a des taches sur le visage (taches de rousseur, masque de grossesse). Mince, étroite des hanches, elle est toujours élégamment vêtue

SA PERSONNALITÉ

- Profil surtout féminin
- Irritable
- Négative
- Maussade
- Indépendante et ambitieuse, mais vulnérable et souffrant d'un complexe d'infériorité
- Se sent dépassée par ses responsabilités professionnelle ou familiale
- Excessive avec ses enfants : hyperprotectrice ou bien négligente envers eux

SES GOÛTS ALIMENTAIRES

ELLE AIME :
- Les aliments et les boissons acides, amers : citron, vinaigre, cornichons… ; l'alcool

ELLE NE SUPPORTE PAS :
- Le lait ; le porc

SES MODALITÉS

ELLE EST AMÉLIORÉE :
- En étant occupée
- Par l'exercice physique violent et la danse
- Quand l'orage éclate
- Par la chaleur
- Par la pression forte

ELLE EST INDISPOSÉE :
- Avant et pendant les règles ; à la mer ; par temps froid ; au crépuscule ; pendant la grossesse ; debout ; par les odeurs

SES POINTS FAIBLES

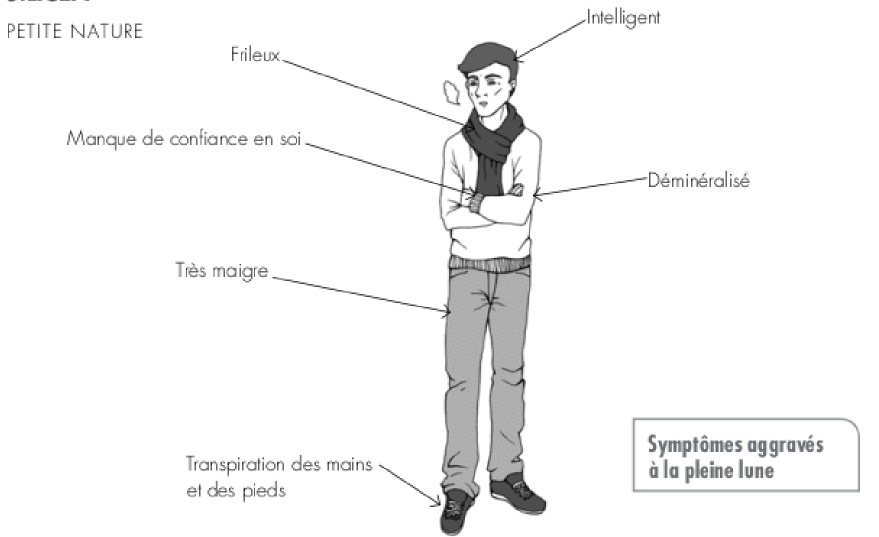
- Les veines ; la sphère gynécologique ; la peau ; le côté gauche du corps ; le psychisme (psychasthénie) ; les infections urinaires

SES QUALITÉS

- Dynamique et volontaire, elle est honnête et a le sens du devoir

SILICEA

PETITE NATURE





Depuis sa dernière angine, papa *Silicea* se sent fatigué. En fait, il s'est déminéralisé et a beaucoup maigri. Il est devenu frileux. Ses mains et ses pieds sont froids, bien qu'il transpire toujours autant des pieds.



Maman *Silicea* est toute frêle. Intelligente, elle réussit fort bien dans sa carrière. Pourtant, son manque chronique de confiance en elle l'empêche de prendre pleinement sa place au sein de son entreprise.



Quant au jeune *Silicea*, très maigre et très frileux, il est sans cesse malade. Dès qu'un virus se promène dans la classe, on peut être sûr qu'il va l'attraper. Résultat : il fait infection sur infection avec maintenant des suppurations chroniques. Pas étonnant qu'il soit toujours fatigué.

SON ASPECT PHYSIQUE

- Mince aux os fins, il a les cheveux fins sur une grosse tête. Ses ongles sont rugueux et présentent des taches blanches. Il a souvent des caries, il est déminéralisé

SA PERSONNALITÉ

- Tenace et obstiné
- Consciencieux
- Intelligent mais manque de confiance en soi

SES GOÛTS ALIMENTAIRES

IL AIME :
- Les aliments froids : crudités, salades, glaces

IL NE SUPPORTE PAS :
- La viande
- Le fromage
- Le lait
- Les plats chauds

SES MODALITÉS

IL EST AMÉLIORÉ :
- En s'enveloppant chaudement
- Par la chaleur

IL EST INDISPOSÉ :
- Par le froid humide
- Par le toucher et la consolation
- Couché sur le côté gauche
- Par les vaccinations
- À la nouvelle lune
- Pendant les règles
- Par les antitranspirants, surtout des pieds

SES POINTS FAIBLES

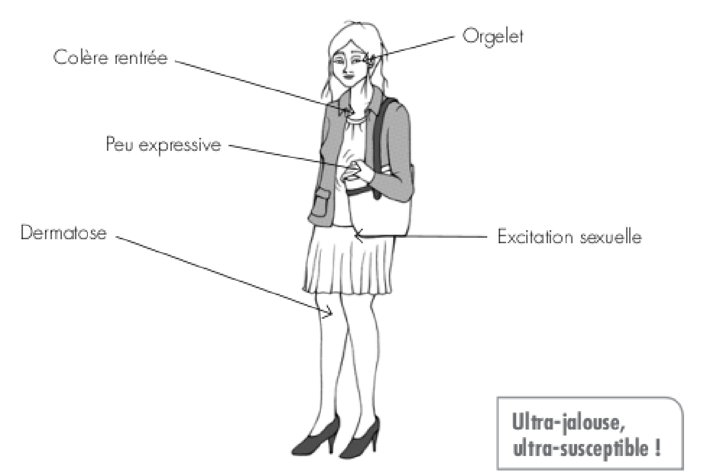
- Le système nerveux
- Les os
- Les glandes
- La peau

SES QUALITÉS

- Sujet intelligent, affectueux et sensible

STAPHYSAGRIA

LA COLÈRE RENTRÉE





Papa *Staphysagria* n'aime pas étaler ses problèmes devant tout le monde. Il garde pour lui, intériorise… et somatise. Au fond, il se vexe pour un rien, mais cache bien son jeu. Jusqu'au jour où, n'en pouvant plus, il part en claquant la porte avec grand fracas.



Cela fait des années que Maman *Staphysagria* supporte son patron injuste et autoritaire sans broncher. Mais au fond d'elle-même elle enrage. Incapable d'exprimer ouvertement sa colère, elle fait régulièrement des poussées d'eczéma.



Quant au jeune *Staphysagria*, il se sent le mal aimé de la classe. Il lève régulièrement le doigt pour être interrogé, mais la maîtresse ne lui donne jamais la parole. Il trouve cela vraiment injuste et en aurait presque envie de vomir. Mais depuis quelque temps, il y pense moins, car il a découvert les filles, qui lui font tourner la tête. Bien sûr il a un peu honte, mais désormais il a tendance à se masturber…

SON ASPECT PHYSIQUE

- Souvent somnolent, il a les lèvres cyanosées et les mains tremblantes

SA PERSONNALITÉ

- Colère rentrée malgré une apparence accommodante
- S'extériorise peu
- Libido exacerbée

SES PENCHANTS ALIMENTAIRES

IL AIME :
- Le lait
- L'alcool, et notamment le vin
- Les aliments sucrés

IL NE SUPPORTE PAS :
- Le pain (qui lui semble aigre)
- Le tabac (qui lui donne des renvois acides)

SES MODALITÉS

IL AIME :
- La chaleur

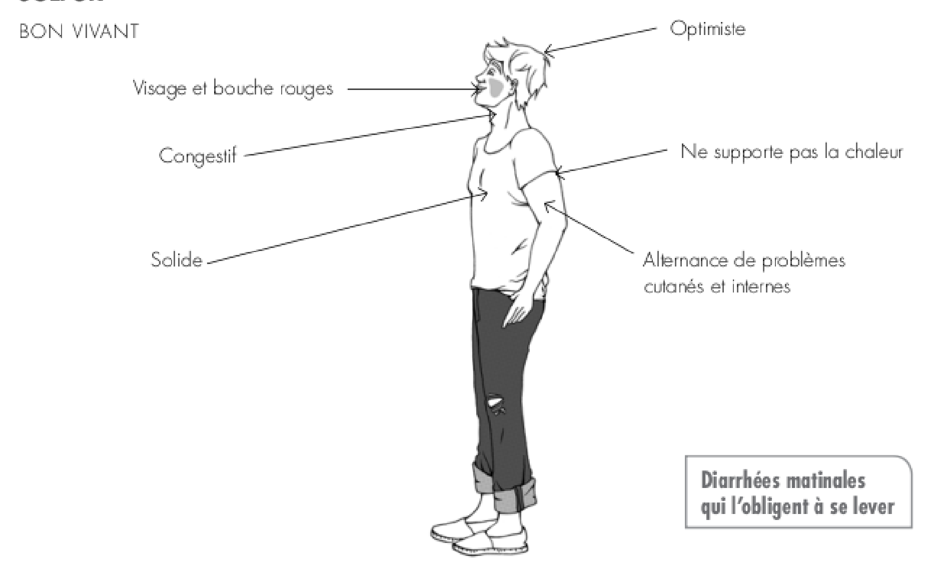
IL EST INDISPOSÉ :
- Par la sieste
- Après le petit déjeuner
- Par la répression des émotions
- Par le tabac (qui lui donne des renvois acides)

SES POINTS FAIBLES

- Maux de tête et névralgies
- Les paupières (orgelet, chalazion)
- Les intestins
- Les dents
- L'appareil urinaire (cystite)

SULFUR

BON VIVANT





Papa *Sulfur* est toujours de bonne humeur et communique sa joie de vivre à son entourage. Bien portant, il supporte mal la cravate ; il ne prête d'ailleurs que peu d'intérêt à sa façon de s'habiller. Il a souvent trop chaud et transpire beaucoup. Pas de raison que ça change ; d'ailleurs le médecin, en lui renouvelant son traitement pour l'hypertension, lui a conseillé de ne pas utiliser d'antitranspirant. « Les éliminations vous font du bien », a-t-il dit. Va pour les éliminations !



Maman *Sulfur* est intelligente et gaie. Elle est un petit peu ronde mais vit bien sa corpulence. Elle aime bien manger et bien boire, rechigne à faire de l'exercice physique. Bien qu'elle ne se dise jamais malade, elle est pourtant un petit peu fatiguée, avec une digestion souvent difficile… mais heureusement, cdela ne coïncide jamais avec ses problèmes de peau.

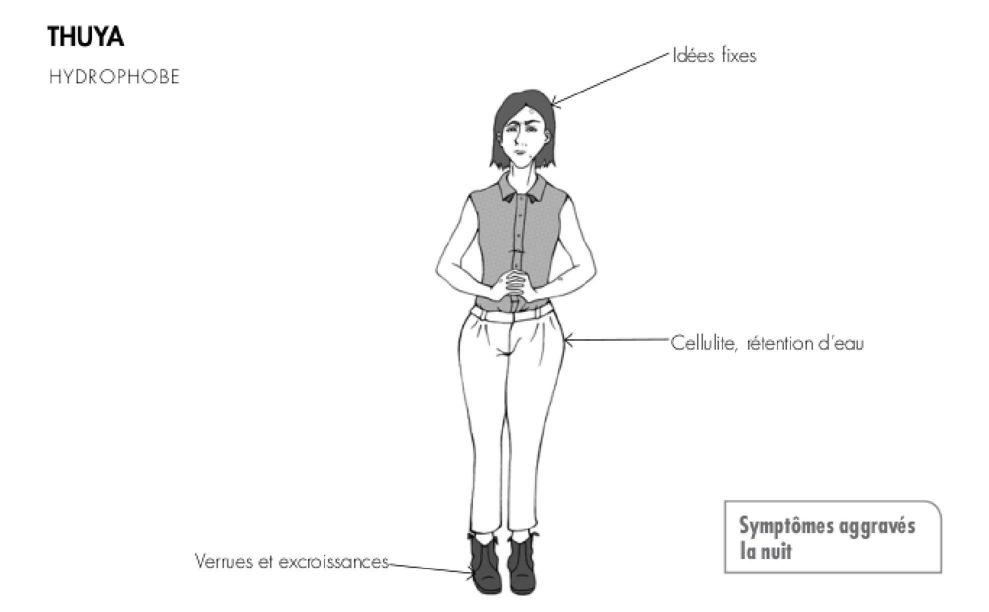


Papy *Sulfur* est un bon vivant : il a toujours aimé manger, boire, faire l'amour, la vie quoi ! Quand il s'endort, il rejette les couvertures, même en hiver et il dort toujours la fenêtre ouverte. Le matin, en revanche, il rechigne à la douche comme un gamin : c'est que cela réveille systématiquement ses démangeaisons.

SON ASPECT PHYSIQUE
• Grand et massif, rondouillard ou au contraire très mince, il a une solide chevelure, le visage et les lèvres rouges. Son aspect est débraillé. C'est le bon vivant par excellence
SA PERSONNALITÉ
• Optimiste, voire euphorique ; jovial ; bon vivant ; énergique et entreprenant mais capable de grande paresse ; désordonné ; dans la lune ; créatif mais manquant d'esprit pratique ; égoïste
SES GOÛTS ALIMENTAIRES
IL AIME : • Le sucré ; les aliments gras ; les épices ; l'alcool ; les crudités ; les huîtres **IL NE SUPPORTE PAS :** • Les œufs et le lait ; les boissons chaudes
SES MODALITÉS
IL EST AMÉLIORÉ : • Au grand air ; par temps sec et doux ; par les éliminations (sueurs, diarrhées) ; par l'exercice physique **IL EST INDISPOSÉ :** • Par temps chaud ; par la chaleur du lit ; par la station debout ; par la suppression de la transpiration et de la suppuration ; par l'eau (localement) ; par le grattage ; vers 5 heures du matin, réveillé par une diarrhée ; vers 11 heures du matin
SES POINTS FAIBLES
• La circulation sanguine ; les muqueuses des intestins et du rectum ; la peau ; le foie ; le cholestérol
SES QUALITÉS
• Son intelligence et sa curiosité, sa gaîté et son sens de la camaraderie

THUYA

HYDROPHOBE





Papa *Thuya* a été très malade dans sa jeunesse. Aujourd'hui, il a bien récupéré, mais se sent encore intoxiqué par tous les médicaments qu'il a dû avaler pendant de nombreuses années. Il a tendance à ruminer et à broyer du noir, surtout par temps de pluie.



Quant à Maman *Thuya*, elle se désole. Malgré tous ses efforts pour maigrir, elle n'arrive pas à bout de sa cellulite.



Mademoiselle *Thuya* collectionne les verrues. Son récent rappel de vaccin contre la polio n'a pas arrangé les choses.

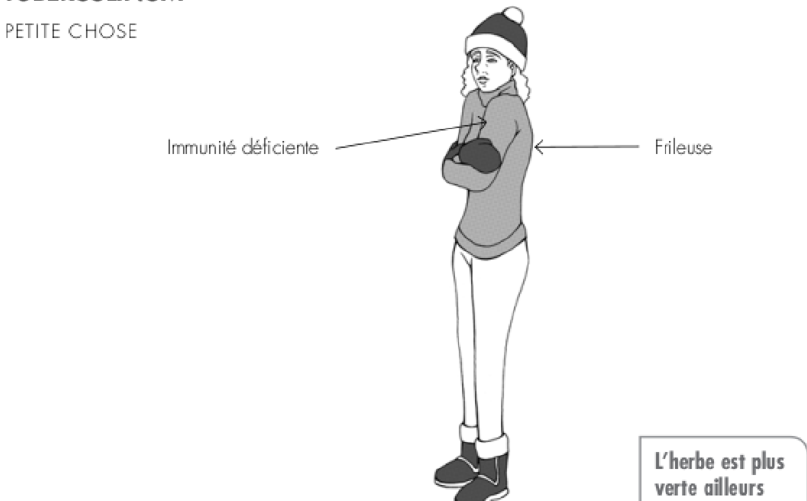


Papy *Thuya* n'aime pas l'eau. À chaque fois qu'il pleut, cela réveille ses rhumatismes. D'ailleurs, il se déplace avec beaucoup de précaution car il est persuadé qu'il va se casser quelque chose. Il a l'impression que ses os sont en verre.

SON ASPECT PHYSIQUE
• Maigre du haut du corps, ayant tendance à la cellulite, il dégage une odeur caractéristique de poireau. Sa peau est grasse, luisante et huileuse, avec des taches rubis et des verrues
SA PERSONNALITÉ
• Idées fixes • Facilement inquiet • Son intellect est ralenti
SES PENCHANTS ALIMENTAIRES
IL AIME : • Les aliments salés • Le thé et le café (qui pourtant aggravent son état) **IL NE SUPPORTE PAS :** • La viande, surtout grasse • Les pommes de terre • Les oignonss
SES MODALITÉS
IL AIME : • S'étirer **IL EST INDISPOSÉ :** • Par l'humidité et le froid • À 3 heures du matin
SES POINTS FAIBLES
• Insomnie • Idées fixes • La peau (verrues, excroissances)

TUBERCULINUM

PETITE CHOSE





Papa *Tuberculinum* est mélomane et aime écouter de la musique lorsqu'il est en forme. Mais s'il est épuisé, ce qui lui arrive souvent, il se renferme sur lui-même et n'entend plus rien. La nuit, il fait des rêves étranges et sursaute dans son sommeil.



Maman *Tuberculinum* est mince, frileuse, avec des sautes d'humeur. Ses symptômes sont changeants. Elle est souvent fatiguée et les efforts ménagers l'épuisent et la démoralisent. Quand elle est en forme, elle a beau se précipiter, elle n'arrive pas à rattraper son retard. Le matin quand il faut se presser pour accompagner les enfants à l'école, elle est dépassée et perdue !



Depuis sa vaccination du BCG, le petit *Tuberculinum* ne cesse d'avoir des affections ORL à répétition. C'est une petite nature : maigrichon, pâlot, frileux, il a toujours un peu de température (entre 37,5 et 38 °C). Malgré un solide appétit, il est vite fatigué et ne grossit pas au désespoir de ses parents. Dès qu'il a de la fièvre, il est anxieux, dort mal, pleurniche et devient de plus en plus irritable.



À l'adolescence, le travail scolaire l'épuise vite et il a du mal à apprendre. Il est mal dans sa peau et se trouve moche. Il continue à enchaîner les affections ORL à répétition dont il se remet difficilement.



Papy *Tuberculinum* est frileux avec des douleurs rhumatismales et ankylosantes. L'orage l'aggrave et il est attristé lorsque le soleil se couche.

SON ASPECT PHYSIQUE

- Mince, fragile, fatigable

SA PERSONNALITÉ

- Sensible à la musique
- Intelligent

SES GOÛTS ALIMENTAIRES

IL AIME :
- Le lait froid
- Les sucreries

IL NE SUPPORTE PAS :
- Les aliments gras
- La viande
- Les boissons

AUTRE :
- Bon appétit mais maigreur

SES MODALITÉS

IL EST AMÉLIORÉ :
- Par la chaleur
- En mangeant
- Par la marche lente
- À l'air frais

IL EST INDISPOSÉ :
- Par le froid
- Par la tombée de la nuit
- Par l'orage

SES POINTS FAIBLES

- Immunité déficiente
- Système ORL, pulmonaire
- Les muqueuses

SES QUALITÉS

- Sensible à l'art (musique, poésie, peinture)

ET AUSSI…

Outre les trente grands profils que nous avons détaillés plus haut et qui correspondent aux types constitutionnels les plus fréquents, il existe des profils plus spécifiques, correspondant souvent à des moments précis de la vie. Voici les plus représentatifs.

ACTAEA RACEMOSA

Profil essentiellement féminin, marqué par une irritabilité aux moments marquants de sa vie génitale : les règles, la grossesse, la ménopause.

ALUMINA

Sujet plutôt âgé, ayant tendance à perdre la mémoire, à avoir la peau sèche et grise. Plutôt lent de nature, il aime pourtant faire les choses de manière hâtive. Il a une phobie des objets pointus et des couteaux.

ANTIMONIUM CRUDUM

Irritable, timide et boudeur, il s'agit la plupart du temps d'un enfant (ou d'un vieillard) glouton et obèse.

ARNICA MONTANA

De tempérament plutôt agité, il se décourage à la moindre difficulté et s'enferme alors dans la solitude et la morosité. Il se cogne facilement, se blesse s'il fait du sport, se remet difficilement d'une blessure morale. C'est un « traumatisé » de la vie.

AURUM METALLICUM

Très ambitieux, il se plonge tête baissée dans le travail, craignant toujours de ne pas être à la hauteur de ses ambitions. S'il pense avoir échoué, il peut sombrer dans un désespoir noir, au point, parfois, de songer à se suicider.

CAPSICUM

Bien enrobé, aux muscles mous, le sujet *Capsicum* est peu énergétique. Enfant, il est empoté, adulte il reste maladroit. Plutōt paresseux et maussade, il est sujet à la nostalgie et a facilement le mal du pays.

CARBO VEGETALIS

Ce profil correspond plutōt à celui d'un vieillard qui a perdu toute énergie physique ou psychique. Son esprit est lent et sa mémoire défaillante. Sa réaction vitale est au plus bas.

CHINA RUBRA

Artiste dans l'âme, il est idéaliste, hypersensible et aime les discussions sérieuses, celles qui consistent à refaire le monde ou à se projeter dans des actes héroïques loin de la réalité. Cette hyperactivité cérébrale l'épuise et peut le rendre irritable, voire violent.

CHAMOMILLA

Bébé, Chamomilla fait des poussées dentaires très douloureuses qui le rendent irritable, colérique, insupportable. Seul le bercement en voiture ou en poussette arrive à le calmer.
Adulte, il ne supporte pas plus de souffrir et la douleur le rend fou de rage au point d'en insulter tout son entourage.

CONIUM MACULATUM

C'est le profil type de la vieille fille ou du vieux garçon souffrant de vivre dans l'abstinence sexuelle. Le célibat leur pèse, les rendant intellectuellement apathiques et bourrés d'idées fixes. Ils sont indifférents au monde qui les entoure.

FERRUM PHOSPHORICUM

Ce profil surtout enfantin correspond à un individu mince, ouvert et dynamique qui fourmille d'idées. Il est sensible aux troubles gastro-intestinaux et respiratoires.

GRAPHITES

Plutôt obèse et frileux, *Graphites* est lent intellectuellement et sujet aux sautes d'humeur : il s'irrite facilement et s'apitoie volontiers sur son sort, persuadé d'avoir moins de chance que les autres. Il a vite la larme à l'œil mais, paradoxalement, il rit quand on lui fait des reproches.

IODUM

Il ne supporte pas de rester inactif car l'oisiveté fait naître en lui des pensées angoissantes. D'où une activité débordante mais pas très structurée, car *Iodum* est souvent distrait et étourdi. Bavard, il est très agité mentalement.

KALIUM BROMATUM

Ce profil se rencontre souvent à la puberté, chez un adolescent peu sûr de lui et se sentant profondément coupable de ressentir des pulsions sexuelles. Il est toujours agité, remue sans cesse les mains. Et pourtant il fait preuve d'une certaine apathie intellectuelle.

KALIUM CARBONICUM

Chez lui, toute émotion forte est ressentie comme un coup de poing dans l'estomac. Très possessif et cultivant de hauts critères moraux, il ne rend pas la vie facile aux membres de son entourage.

PLUMBUM

Sujet maigre, sec et anémié qui a tendance à se scléroser, au propre comme au figuré. Son esprit est ralenti, comme paralysé et il perd la mémoire. Il souffre de durcissement des tissus, avec des spasmes et des tremblements musculaires.

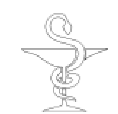
SULFURICUM ACIDUM

Il a toujours l'impression de trembler de l'intérieur alors que rien n'est visible de l'extérieur. Il fait tout en hâte et a un penchant un peu trop prononcé pour l'alcool.

TARENTULA HISPANICA

L'enfant *Tarentula* ne tient pas en place. À l'école, il se lève pour un oui ou pour un non, il est hypersensible au bruit ou à la lumière, il n'arrive pas à se concentrer.
Adolescent, il aurait même tendance à devenir hystérique et hyperactif. Seule la musique arrive à l'apaiser. Heureusement, il se calme un peu en grandissant…

Quatrième partie



Les maux et leurs solutions homéo de A à Z

Rappelez-vous : dans le cadre de tout traitement homéopathique, il faut espacer les prises lorsque vous vous sentez mieux et arrêter les médicaments dès la fin des symptômes. Les posologies suivantes correspondent donc aux prescriptions de début de traitement. Elles comportent volontairement rarement des indications de durée. À vous de les adapter en fonction de vos réactions…

Abcès cutané

Un abcès cutané est une infection de la peau, rouge, chaude, avec du pus bien enfermé à l'intérieur (tissus sous-cutanés). Si plusieurs furoncles sont regroupés en une grande plaque rouge, cela s'appelle un anthrax. Un simple effleurement peut provoquer une vraie douleur, voire une forte gêne selon l'emplacement de l'abcès. Après mûrissement de quelques jours, le pus s'écoule et tout redevient comme avant. Mais pour accélérer les choses, l'homéopathie rend bien service.

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
L'abcès est rouge (très) chaud, douloureux	**Belladonna 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Autour de l'abcès, c'est violet, très douloureux. En plus, vous avez de la fièvre.	*En attendant de voir le médecin ou en association avec une antibiothérapie* **Tarentula cubensis 5 CH** *associé à* **Pyrogenium 9 CH**	2 granules de chaque, 3 fois par jour
L'abcès est prêt à percer	**Myristica 5 CH**	2 granules 3 fois par jour *Arrêter dès que l'abcès est percé, coule*
L'abcès commence à couler (pour activer la suppuration)	**Hepar sulfur 5 CH** *associé à* **Pyrogenium 9 CH**	2 granules de chaque, 3 fois par jour
Le pus est sorti (pour réguler puis arrêter la suppuration)	**Hepar sulfur 9 CH** *puis* **Hepar sulfur 15 CH**	2 granules de chaque, 3 fois par jour 2 granules de chaque, 3 fois par jour

L'abcès a été ouvert à l'aide d'un objet pointu (intervention chirurgicale)	*Ajoutez* **Hypericum perforatum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
L'abcès a été ouvert à l'aide d'un objet tranchant comme un bistouri (intervention chirurgicale)	*Ajoutez* **Staphysagria 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Ces infections reviennent régulièrement. Par ailleurs, vous êtes sensible au froid	**Silicea 5 CH** + **Pyrogenium 9 CH**	2 granules de chaque, 3 fois par jour

➜ Et aussi

	Quel médicament ?	Posologie
Applications locales	**Crème au calendula** *ou* **Calendula TM** *ou* **Echinacea TM** *ou* **Mimosa tenuflora TM**	3 fois par jour à l'aide d'une compresse stérile
Bains	**Calendula TM** **Arctium lappa TM** **Echinacea TM**	1 cuillère à café de chaque dans l'eau du bain

Voir aussi « Furoncle » (p. 263).

✚ Mes conseils

Ne tripotez pas votre abcès avec vos doigts (pas forcément impeccables). Prenez un bain local chaud ou posez une compresse stérile d'eau tiède/chaude sur l'abcès, aussi souvent que possible, pour accélérer le mûrissement.

Consultez si…

- L'abcès ne guérit pas, au contraire « fait des petits », ou revient régulièrement, s'accompagne de fièvre ou encore touche une zone très sensible (visage, organes génitaux).
- S'il s'agit d'un abcès de l'amygdale (phlegmon).


Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Sulfur* : le matin ou le soir.
- *Silicea* : dans la journée.
- *Psorinum* : une fois par semaine.

Abcès dentaire

Si l'abcès siège dans la bouche, c'est un abcès dentaire. Il s'agit généralement d'un abcès gingival – c'est-à-dire sur la gencive – ou parodontal – sur la gencive et l'os alvéolaire. Souvent, l'abcès dentaire survient à force d'une inflammation chronique de la gencive (gingivite). Comme pour un abcès cutané, on observe une poche rouge, chaude, douloureuse, pleine de pus, qui accompagne souvent une gencive elle aussi rouge, irritée.

Le bon geste	Quel médicament ?	Posologie
Bains de bouche	**Calendula TM**	10 gouttes 3 fois par jour dans un verre d'eau
Applications locales	**Calendula TM**	Badigeonnez la zone touchée avec un Coton-Tige imbibé, 3 fois par jour

Voir aussi « Abcès cutané » (p. 117).

Mes conseils

La meilleure parade contre les abcès dentaires, c'est l'hygiène quotidienne de la bouche. Brossez-vous les dents après chaque repas, massez vos gencives, prenez-en soin, ne laissez pas s'installer une douleur, une rougeur, ou même une simple irritation, ne laissez pas d'aliments stagner entre les dents en utilisant des brossettes interdentaires ou des jets sous pression.

Consultez si…

L'abcès est plus « profond » encore, s'accompagne d'un problème de dent (qui bouge, fendue…) ou de signes généraux comme une grande fatigue, de la fièvre. D'une manière générale, consultez : votre dentiste videra l'abcès, cela soulage ! Dans ce cas, vous pouvez toujours associer **Pyrogenium 9 CH**, à raison de 2 granules trois fois par jour.

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Sulfur* : le matin et le soir.
- *Psorinum* : une fois par semaine.
- *Silicea* : le soir.
- *Arsenicum album* : au coucher.

Accompagnement des traitements

La consommation de médicaments allopathiques expose à des risques d'effets secondaires, d'accoutumances ou d'interactions médicamenteuses chez les sujets sensibles. L'homéopathie peut être utile soit en accompagnement des traitements, soit pour diminuer leurs effets secondaires. D'une façon générale, pour tout traitement allopathique, il est indispensable de relancer les fonctions d'élimination (émonctorielles) en stimulant le foie, les reins et la peau, de façon à éviter un stockage des médicaments allopathiques qui pourraient conduire à une altération des organes.

ANTIBIOTIQUE

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Pour mieux supporter le traitement	**Penicillium 5 CH** *associé à* **Thuya 5 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour pendant 3 jours
Le traitement a provoqué des pathologies spécifiques comme allergie, diarrhée, baisse d'audition…	**Isothérapique de l'antibiotique 5 CH** *si le traitement est récent et en* **9 CH** *si le traitement est plus ancien.* *On peut également ajouter un draineur du foie après le traitement antibiotique.*	2 granules 3 fois par jour dans les deux cas

Mes conseils

Une supplémentation en probiotiques est recommandée (souches adaptées, Ultralevure…) pour accélérer le retour à l'équilibre de votre flore intestinale.

Consultez si…

La prise d'antibiotiques à répétition n'est pas normale, y compris chez l'enfant. Consultez votre médecin homéopathe pour traiter le terrain et renforcer vos défenses.

DIURÉTIQUE

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Insuffisance rénale avec besoin de potassium	**Orthosiphon TM**	20 à 30 gouttes 3 fois par jour
Insuffisance rénale avec un taux d'urée augmenté	**Lespedeza capitata TM**	20 à 30 gouttes 3 fois par jour
Insuffisance rénale avec un taux d'acide urique augmenté	**Erigeron canadensis TM**	20 à 30 gouttes 3 fois par jour
Insuffisance rénale avec déminéralisation	**Equisetum arvense TM**	20 à 30 gouttes 3 fois par jour

Voir aussi « Rétention d'eau » (p. 380).

PILULE CONTRACEPTIVE

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Dans tous les cas	**Thuya 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Altération de la fonction hépatique (nausée, vomissement)	**Chelidonium 3 DH** *associé à* **Taraxacum 3 DH** **Carduus marianus 3 DH** **Solidago 3 DH** **Berberis 3 DH**	En mélange en gouttes en quantité égale, 10 gouttes 3 fois par jour, 1 semaine tous les 2 mois
Acné	**Arctium lappa 3 DH** *associé à* **Viola tricolor 3 DH**	10 gouttes 3 fois par jour pendant 1 semaine tous les 2 mois
Troubles circulatoires (varices…)	**Hamamelis 5 CH** *associé à* **Vipera redii 5 CH**	2 granules de chaque 3 fois par jour, 15 jours par mois
Pour fluidifier le sang	**Hamamelis 5 CH** *associé à* **Bothrops 5 CH**	2 granules de chaque 3 fois par jour

Augmentation du cholestérol et des glycérides	**Cholesterinum 9 CH** *associé à* **Chrysantellum americanum TM**	2 granules tous les matins 10 gouttes 3 fois par jour
Allergie respiratoire à la pilule	**Poumon histamine 5 CH** *associé à* **Apis 9 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
Allergie cutanée à la pilule (urticaire, œdème)	**Apis 9 CH** *associé à* **Histaminum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
Modification de l'humeur avec dépression	**Thuya 5 CH** *en alternance avec* **Sepia 9 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules matin et soir
Augmentation de l'appétit	**Antimonium crudum 5 CH** *associé à* **Thuya 5 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
Augmentation de l'appétit avec grignotage	**Antimonium crudum 5 CH** *associé à* **Ignatia 5 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
Diminution de l'appétit	**Silicea 7 CH**	2 granules matin et soir
Rétention hydrique généralisée	**Natrum sulfuricum 5 CH** *associé à* **Orthosiphon TM**	2 granules 3 fois par jour 30 gouttes 3 fois par jour
Cellulite	**Thuya 5 CH** *associé à* **Orthosiphon TM**	2 granules 3 fois par jour 30 gouttes 3 fois par jour
Rétention hydrique localisée (pied, main, paupière)	**Apis 9 CH** *associé à* **Orthosiphon TM**	2 granules 3 fois par jour 30 gouttes 3 fois par jour
Douleurs et tensions mammaires	**Phytolacca 5 CH**	2 granules 3 fois par jour

Voir aussi « Mal de tête » (p. 320), « Céphalées » (p. 185), « Surpoids » (p. 411).

Consultez si…

Vous souffrez d'hypertension artérielle ou de maux de tête persistants.

STATINE

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Douleurs musculaires	**Sarcolacticum acidum 5 CH** *associé à* **Arnica 9 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
Crampe musculaire	**Cuprum metallicum 5 CH**	2 granules le soir au coucher
Spasmes abdominaux	**Magnesia phosphorica 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Atteinte hépatique avec augmentation des transaminases	**Phosphorus 7 CH** **Phosphorus 9 CH** *associé à* **Phosphorus 15 CH** *et à* **Draineur du foie** (Voir p. 38)	2 granules 3 fois par jour la première semaine 2 granules 3 fois par jour la deuxième semaine 6 granules le dimanche matin 10 gouttes 3 fois par jour pendant 1 semaine
Anémie	**China rubra 5 CH** *associé à* **Ferrum phosphoricum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour

Voir aussi « Céphalées » (p. 185), « Vertiges » (p. 444), « Constipation » (p. 202), « Diarrhée » (p. 224), « Démangeaison » (p. 217), « Alopécie » (p. 190).

TRAITEMENT ANTI-INFLAMMATOIRE

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Reflux gastrique	**Robinia 5 CH**	2 granules 3 fois par jour lors des reflux
Irritation de tout le tube digestif	**Iris versicolor 5 CH**	2 granules 3 fois par jour

Hyperacidité gastrique	**Muriaticum acidum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Insuffisance rénale avec besoin de potassium	**Orthosiphon TM**	20 à 30 gouttes 3 fois par jour
Insuffisance rénale avec un taux d'urée augmenté	**Lespedeza capitata TM**	20 à 30 gouttes 3 fois par jour
Insuffisance rénale avec un taux d'acide urique augmenté	**Erigeron canadensis TM**	20 à 30 gouttes 3 fois par jour
Insuffisance rénale avec déminéralisation	**Equisetum arvense TM**	20 à 30 gouttes 3 fois par jour

Voir aussi « Brûlures d'estomac » (p. 173) et « Rétention d'eau » (p. 380).

Mes conseils

En règle générale, si les effets secondaires subsistent, consultez rapidement votre médecin ou un spécialiste. Attention à ne pas multiplier les traitements. Au-delà de trois médicaments, les interactions médicamenteuses sont difficiles voire impossibles à prévoir.

Consultez si…

Les symptômes persistent. Il faudra peut-être envisager de pratiquer une radiographie ou un examen plus complet.

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Nux vomica* : avant chacun des repas.
- *Argentum nitricum* : dans la journée.
- *Sulfur* : le matin et le soir.
- *Sepia* : le matin.

Accouchement

L'accouchement met un terme à la grossesse. Il est souvent très attendu par la future maman (et son entourage !), mais peut aussi générer certaines peurs, douleurs ou gestes médicaux que l'homéopathie peut rendre plus doux.

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Avant l'accouchement		
Pour éviter l'anxiété avant l'accouchement	**Gelsemium 9 CH**	1 dose au début du travail 1 dose pendant l'accouchement
Vous êtes de constitution carbonique et forte	*Quelques jours avant l'accouchement* **Calcarea carbonica 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Pour accélérer la dilatation du col	*Dès le début du travail* **Caulophyllum 5 CH** *associé à* **Actaea racemosa 5 CH**	2 granules toutes les 10 minutes 2 granules toutes les heures
En cas de péridurale	**Hypericum perforatum 5 CH**	1 dose avant l'accouchement 1 dose après l'accouchement
En cas de césarienne ou d'épisiotomie	**Staphysagria 5 CH**	1 dose dès que la césarienne est décidée
Si on vous administre un anesthésique	**Nux vomica 5 CH**	1 dose dès que possible
Après l'accouchement		
Dans tous les cas, pour la maman et pour le bébé	**Arnica montana 9 CH**	2 granules 3 fois par jour, pas plus de 3 jours
Vous avez été anesthésiée, vous êtes abattue dans la journée, très agitée la nuit et vous êtes constipée	**Opium 9 CH**	2 granules 3 fois par jour, arrêter dès amélioration
Vous avez subi une césarienne ou une épisiotomie	**Staphysagria 5 CH**	2 granules 3 fois par jour pendant 2 à 3 jours

Voir aussi « Grossesse » (p. 274).

✚ Mes conseils

Les techniques de préparation à l'accouchement sont toutes intéressantes à suivre, pour mieux se « débrouiller » le jour J. Apprenez donc à vous détendre, à respirer, à vous placer, vous subirez moins l'accouchement. Et rappelez-vous que c'est sans doute l'un des moments les plus forts de votre existence : donner la vie, c'est maintenant !

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Caulophyllum* et *Actaea racemosa* toutes les 10 minutes, en fonction des contractions.

Acné

Les fameux boutons de l'adolescence, qui peuvent cependant fort bien rester, hélas, à l'âge adulte. Ou revenir à la faveur de certains événements hormonaux, comme une grossesse par exemple, ou un traitement médical spécifique. Chez les jeunes filles et les femmes, les poussées d'acné sont souvent liées au cycle menstruel.

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
L'acné se situe autour des lèvres, sur une peau sèche	**Natrum muriaticum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Il s'agit d'une acné rebelle, qui suppure et qui laisse des cicatrices	**Kalium bromatum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
L'acné est due à un staphylocoque	**Staphylococcinum 5 CH** *associé à* **Pyrogenium 9 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
L'acné est aggravée avant les règles et régresse quand elles arrivent	*Avec l'accord de votre médecin homéopathe* **Folliculinum 9 CH**	1 dose, le 14e jour du cycle
Le pus sort	*Pour accélérer l'*élimination **Hepar sulfur 5 CH** *associé à* **Pyrogenium 9 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
L'acné est accompagnée de microkystes avec des comédons, le sujet présente un épuisement physique et psychique avec perte de poids et chute de cheveux	**Selenium 5 CH**	2 granules 3 fois par jour

➜ **Et aussi**

Le bon geste	Quel médicament ?	Posologie
Applications locales	**Bardane TM** à 5 %	Badigeonnez la zone touchée avec un Coton-Tige imbibé, 3 fois par jour

Mes conseils

L'acné n'est pas un problème d'hygiène, de nombreux acnéiques très « propres » en souffrent. En revanche, un manque d'hygiène n'arrange évidemment rien ! Donc, commencez par un nettoyage biquotidien – et non un récurage, qui ne fera qu'aggraver la production cutanée de gras. Et ne tripotez pas vos boutons ni vos points noirs, même si vous en avez très envie. Vous savez bien que vos boutons seront encore plus rouges après, vous l'avez déjà constaté des centaines de fois !

Consultez si…

Aggravation de l'acné avec aspect purulent et kystes indurés sur le visage et dans le dos.

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Sulfur* : le matin et le soir au coucher.
- *Kalium bromatum* : dans la journée.
- *Psorinum* : une fois par semaine.
- *Arsenicum album* : le soir.

Aérophagie

Voir « Ballonnements » (p. 160).

Agitation

Le sujet peut être agité par son comportement général et son mode réactionnel diathésique. C'est ainsi qu'un sujet peut avoir une agitation générale avec agitation de tous les membres de façon anarchique.

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Agitation générale de tous les membres	**Tarentula hispanica 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Alternance d'agitation et d'altération de la motricité	**Mercurius solubilis 9 CH**	2 granules 3 fois par jour

Vous êtes pressé et agité	**Argentum nitricum 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Sujet agité pour qui le temps passe trop lentement, amélioré la nuit et aggravé dans la journée	**Medorrhinum 9 CH**	2 granules 1 fois par jour
Sujet agité amélioré par le mouvement et aggravé par l'humidité froide	**Rhus toxicodendron 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Agitation des pieds et des jambes (jambes sans repos)	**Zincum metallicum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Agitation des mains	**Kalium bromatum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Le sujet est abattu, les mains et les jambes tremblent	**Gelsemium 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Agitation de la tête et tics de la face	**Agaricus 5 CH**	2 granules 3 fois par jour

➜ **Mes conseils**

Si vous avez tendance à l'agitation, utilisez votre énergie à bon escient : faites du sport en ayant soin d'alterner des moments d'activité et de repos.

Consultez si…

Votre agitation devient un handicap trop important, avec agressivité ou trouble de l'attention.

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Argentum nitricum* : dans la journée.
- *Tarentula hispanica* : dans la journée.
- *Rhus toxicodendron* : au coucher et au réveil.

ALCOOLISME

Boire un verre de vin ou de bière de temps en temps n'est pas un problème. Ne plus pouvoir s'en passer et en consommer chaque jour, voire plusieurs fois par jour, si. Non seulement il s'agit d'une dépendance, mais en plus, celle-ci a des répercussions gravissimes sur la santé : augmentation de risque de cancers, de maladies cardiaques, atteintes au foie, etc.

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Vous ressentez une aggravation de votre état et une somnolence après le repas, ou vous voulez prévenir une éventuelle gueule de bois	**Nux vomica 5 CH**	2 granules ½ heure avant le repas
Il s'agit d'un alcoolisme mondain ou professionnel	**Nux vomica 5 CH**	2 granules ½ heure avant le repas
Votre alcoolisme s'accompagne de logorrhée (le fait de parler sans arrêt), que votre visage est rouge voire violacé et que vous ne supportez rien qui enserre votre cou (collier, cravate, col roulé…)	**Lachesis 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
L'alcoolisme est installé	**Ethylicum 7 CH**	2 granules 3 fois par jour Répétez la prise à chaque envie de boire
L'alcoolisme est installé depuis longtemps, et s'accompagne d'une cirrhose, de reflux acides et de tremblements	**Sulfuricum acidum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Pour l'alcoolisme des buveurs de bière	**Kalium bichromicum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour

✚ Mes conseils

L'homéopathie ne traitera pas un alcoolisme avéré. Cependant, elle peut modifier certains comportements et a le mérite de faire prendre conscience qu'une aide est nécessaire pour sortir de la spirale de l'alcoolisme. Ce peut être une première marche pour accepter l'idée de se traiter pour arrêter l'alcool. Avant tout, il faut prendre conscience qu'on a un problème avec l'alcool, ne pas mettre la tête dans le sable.

Consultez si…

Vos proches commencent à dire que « vous avez un problème avec l'alcool » ? Écoutez-les. Ne fermez pas les oreilles. Plus vous repousserez le moment d'arrêter, plus ce sera difficile.

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Nux vomica* : avant les repas.
- *Lachesis* : le soir.

- *Hyoscyamus* : le soir.
- *Capsicum* : le matin et le soir.
- *Sulfuricum acidum* : le matin.

Allaitement

L'allaitement est admirablement prévu par la nature pour combler le bébé et sa maman : d'amour, de lait, de tendresse, l'allaitement c'est tout un univers d'odeurs, de saveurs, d'échanges, qui dépassent largement le cadre strictement nutritionnel. Mais parfois, il faut faire face à quelques difficultés (manque de lait, seins douloureux, crevasses…), ou simplement aider à sortir de l'allaitement (tarir la sécrétion). L'homéopathie étant strictement sans danger pour le bébé, c'est l'aide rêvée pour aider à surmonter les petites difficultés liées à l'allaitement.

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Montée de lait		
Pour favoriser la montée de lait	**Agnus castus 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Pour améliorer l'allaitement, et favoriser la montée de lait	**Pulsatilla 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Pour activer la production de lait	**Baryta carbonica 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Pour activer l'allaitement	**Ricinus communis 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Engorgement des seins		
Les seins sont gonflés, rouges et douloureux, nécessitant un soutien	**Belladonna 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Les seins sont congestionnés	**Phytolacca 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Les seins sont durs, lourds et douloureux, améliorés par la pression (soutien-gorge)	**Bryonia 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Crevasses		
Il y a formation de crevasses	**Graphites 5 CH**	2 granules 3 fois par jour

Sevrage		
Pour tarir la sécrétion lactée	*Pendant 3 à 4 jours* **Ricinus 3 CH** *associé à* **Pulsatilla 5 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour

➔ Et aussi

Le bon geste	Quel médicament ?	Posologie
Applications locales (sur le mamelon abîmé : crevasses, etc.)	**Calendula TM** à 5 % *associé à*	Après une tétée, badigeonnez la zone touchée avec un Coton-Tige imbibé, 3 fois par jour. Rincez bien à l'eau fraîche avant chaque tétée.
	Pommade **Graphites 2 CH** à 3 % *ou* Pommade au **Castor equi 4 CH** à 3 %	Appliquez 2 fois par jour.

✚ Mes conseils

Pensez à beaucoup boire pendant toute la période de l'allaitement : en buvant votre lait, votre bébé boit aussi votre eau. Et puis reposez-vous, car c'est votre corps qui confectionne les repas de votre enfant, ce n'est pas rien ! Enfin, profitez bien de ce moment magique si éphémère…

Consultez si…

Un problème ? N'hésitez surtout pas à en parler aux associations dédiées à l'allaitement, ou au moins à consulter les forums de mamans allaitantes s'échangeant leurs « trucs » sur Internet. Il serait dommage de renoncer à allaiter pour un simple mauvais positionnement du bébé ou sur un malentendu.

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Pulsatilla* : le matin.
- *Calcarea carbonica* : le matin et le soir.
- *Sulfur* : le jour.

Allergies

Une allergie est une réaction exagérée du corps face à des composants « innocents », appelés allergènes (fraise, pollen, peinture, poils de chats…) qu'il considère, à tort donc, comme dangereux. Au contact des allergènes, donc, l'organisme déclenche une série de réactions ORL (yeux larmoyants, nez qui coule), respiratoires (toux, asthme…), cutanées (boutons, rougeurs, plaques, cloques…). L'homéopathie est très intéressante dans le cadre de l'allergie, car ses réponses fines et très personnalisées permettent d'obtenir des résultats spectaculaires, rapides et durables. De plus, elle ne provoque aucune accoutumance ni somnolence, contrairement à certains médicaments classiques antiallergiques, et est parfaitement adaptée aux femmes enceintes. Ainsi qu'aux enfants, bien entendu…

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Les allergies ORL		
Les yeux coulent et sont irrités	**Histaminum 5 CH** *associé à* **Euphrasia 5 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
L'allergie provoque des éternuements en salve	**Histaminum 5 CH** *associé à* **Sabadilla 5 CH**	2 granules 3 fois par jour, ou plus en cas de crise aiguë 2 granules 3 fois par jour
Les ailes du nez sont irritées	**Histaminum 5 CH** *associé à* **Allium cepa 5 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
Les yeux et le nez sont irrités	**Histaminum 5 CH** *associé à* **Naphtalinum 5 CH**	2 granules de chaque 3 fois par jour, espacer dès amélioration
Les allergies respiratoires		
L'allergie provoque des toux	**Poumon histamine 5 CH** *ou* **Poumon histamine 9 CH** *associé à* Un antitussif homéopathique, à choisir selon la toux *(Voir « Toux », p. 426)*	2 granules 3 fois par jour 1 dose

Les bronches sont encrassées, vous avez des difficultés à expectorer mais vous vous sentez mieux ensuite après expectoration	**Antimonium tartaricum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
L'allergie provoque une crise d'asthme	**Ethyl sulfur dichloratum 5 CH** *associé à* **Poumon histamine 5 CH**	2 granules 3 à 4 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
La crise d'asthme intervient entre 1 heure et 3 heures du matin, elle s'accompagne d'anxiété, vous avez froid mais besoin d'air frais sur le visage	**Arsenicum album 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
La crise d'asthme provoque une agitation inhabituelle	**Argentum nitricum 9 CH** *ou si l'agitation s'accompagne de troubles psychiques* **Argentum nitricum 15 CH**	2 granules 2 fois par jour 2 granules par jour
Les allergies cutanées		
Il s'agit d'une allergie au soleil, elle se présente sous forme de brûlures, la peau est rouge, chaude et douloureuse	**Belladonna 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Il s'agit d'une allergie au soleil, et elle provoque un œdème rosé (comme une piqûre d'insecte) soulagé par le frais, voire par le froid (application de glace)	**Apis mellifica 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Il s'agit d'une allergie au soleil et elle provoque de grosses cloques	**Cantharis 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
L'allergie est due à un contact (colorant, maquillage, métal…) ou est provoquée par un aliment, un médicament ou un vaccin	**Histaminum 5 CH** *associé à* **Isothérapique de la substance allergène 5 CH** *puis* **Isothérapique de la substance allergène 7 CH** *(Voir « Mes conseils » ci-dessous)*	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour

Si l'allergie est ancienne		
Mêmes indications et médicaments que listés ci-dessus, mais augmentez les dilutions	**9 CH**, voire **15 CH** pour les allergies très anciennes	2 granules par jour

➔ Et aussi

Le bon geste	Quel médicament ?	Posologie
Applications locales (sur la zone cutanée concernée)	**Benjoin TM** *Si allergie au benjoin, stopper*	Appliquez 3 fois par jour

✚ Mes conseils

- Avant de vous lancer dans une désensibilisation, essayez l'homéopathie, extrêmement efficace si bien choisie et bien utilisée. Bien sûr, dans la mesure du possible, n'allez pas vous « jeter dans la gueule du loup » : si vous êtes allergique au pollen, évitez de tondre la pelouse et de randonner dans un plein champ de pollens au printemps ; si vous êtes allergique aux poils d'animaux, il est plus raisonnable de ne pas en avoir à la maison, etc.
- Cependant, sachez que, à la longue, avec un traitement homéopathique de fond, on peut arriver à se débarrasser d'allergies aussi tenaces que spectaculaires. Pensez notamment aux isothérapiques, médicaments homéopathiques fabriqués à partir de l'exact allergène incriminé. Par exemple, les poils de votre chat Félix. Dans ce cas, vous apportez à la pharmacie quelques-uns de ses poils, elle les transmettra au laboratoire homéopathique qui préparera un médicament 100 % adapté à votre cas. Vous récupérerez 4 tubes de granules de Poils de Félix, allant du 5 CH au 15 CH. Résultat efficace garanti, et ne vous inquiétez pas, en plus ça ne coûte pas cher ! Même logique avec des fleurs particulières (de votre voisin par exemple) ou la poussière de votre maison de campagne : faites préparer les isothérapiques correspondants. Ensuite, vous prendrez votre remède iso pendant 1 mois, selon les modalités suivantes :

Semaines	Quel CH ?	
1	**5 CH**	Prenez 2 granules 3 fois par jour
2	**7 CH**	
3	**9 CH**	
4	**15 CH**	1 dose par semaine
Traitement terminé !		

Consultez (en urgence) si…

Les symptômes sont d'emblée inquiétants : fort gonflement, difficultés respiratoires, altération de l'état général…

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Sulfur* : le matin et le soir.
- *Thuya* : le soir.
- *Natrum sulfuricum* : dans la journée.
- *Nux vomica* : avant chacun des 3 repas.
- *Arsenicum album* : le soir au coucher.

ALZHEIMER

Le médicament homéopathique peut retarder le déclin de la mémoire, contribuant ainsi à améliorer l'état du patient.

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Perte de la mémoire générale	**Phosphoricum acidum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Perte de mémoire avec abattement et tremblements	**Gelsemium 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Perte de mémoire avec dessèchement des muqueuses et constipation	**Alumina 7 CH**	2 granules 3 fois par jour
Perte de mémoire des noms propres	**Medorrhinum 9 CH**	2 granules le matin
Ne sait plus compter	**Mercurius solubilis 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Lenteur et désorientation	**Baryta carbonica 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Confusion mentale, prostration, fait des erreurs en écrivant et en parlant, se trompe de mots	**Alumina 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Déficit de mémoire avec oubli des lettres, des mots, des rendez-vous et parfois vieillissement prématuré	**Lycopodium 9 CH**	2 granules 3 fois par jour

Mes conseils

Il se pourrait que la maladie d'Alzheimer soit d'origine infectieuse, due à un prion. En attendant d'avoir davantage d'informations, on sait que le meilleur moyen de maintenir ses neurones en forme, c'est de les « faire travailler », notamment en gardant une vie sociale, amicale et intellectuelle active.

Consultez si…

Dès les premiers signes de perte de mémoire, consultez un neurologue pour savoir s'il s'agit vraiment d'une maladie d'Alzheimer ou d'une simple fatigue psychique momentanée.

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Gelsemium* : dans la journée.
- *Baryta carbonica* : le matin.
- *Medorrhinum* : le matin et l'après-midi.
- *Lycopodium* : l'après-midi.

Amaigrissement (perte de poids non souhaitée)

Perdre du poids est le rêve de milliers de personnes, à tort ou à raison. Mais c'est aussi un cauchemar pour d'autres, qui maigrissent – malgré des repas parfaitement équilibrés et en quantité suffisante – ou qui, carrément, perdent complètement l'appétit, ce qui est plutôt mauvais signe.

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Un adolescent qui grandit trop rapidement et se fatigue très vite, même s'il est dynamique au départ	**Natrum muriaticum 5 CH** *associé à* **Phosphorus 9 CH** *et à* **Kalium phosphoricum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour 1 dose par semaine 2 granules 3 fois par jour
Si, de plus, l'adolescent est frileux	*Ajoutez* **Silicea 5 CH**	2 granules 3 fois par jour

Vous maigrissez sans perdre l'appétit, vous brûlez tout, vous avez toujours chaud (vous avez peut-être des problèmes thyroïdiens)	*Pour réguler l'action de la thyroïde :* **Iodum 9 CH** *ou* **Thyroïdea 9 CH** *Pour freiner l'action de la thyroïde :* **Iodum 15 CH** *ou* **Thyroïdea 15 CH**	1 dose par semaine 1 dose par semaine 1 dose par semaine 1 dose par semaine
Votre appétit n'est pas diminué, mais vous maigrissez surtout du haut du corps et vous devenez apathique et frileux	**Natrum muriaticum 5 CH** *associé à* **Silicea 9 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
Vous devenez faible, amaigri et frileux, votre résistance aux infections diminue	**Tuberculinum 9 CH**	1 dose 2 fois par semaine
Si vous êtes attiré par les aliments salés	**Natrum muriaticum 7 CH**	2 granules matin et soir

Voir aussi « Appétit (manque d') » (p. 151).

Mes conseils

Maigrir sans le vouloir n'est jamais normal ni anodin, surtout si vous n'avez rien changé à vos habitudes alimentaires/sportives. Et si certains traitements (anticancer par exemple) sont connus pour couper l'appétit, il est vital de maintenir un poids stable et de tout faire pour qu'il ne fonde pas, semaine après semaine. Maigrir, c'est perdre du muscle et non de la graisse ; les conséquences peuvent être problématiques !

Consultez si...

En cas d'amaigrissement inexpliqué et prolongé, il faut penser à d'éventuels problèmes, thyroïdiens par exemple. Un diagnostic et un suivi médical sont évidemment indispensables.

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Silicea* : le soir.
- *Iodum* : dans la journée.
- *Natrum muriaticum* : le matin.
- *Tuberculinum* : une fois par semaine.
- *Phosphorus* : à la tombée de la nuit.

Anémie

L'anémie, baisse du taux de globules rouges dans le sang, peut avoir différentes origines : un mauvais équilibre alimentaire (vous ne mangez pas assez d'aliments riches en fer), une perte de sang excessive (accident) ou chronique (règles importantes), ainsi que d'autres causes médicales. Dans tous les cas, le résultat est le même : vous vous sentez faible et très fatigué, surtout très fatigable, le moindre effort menant à un essoufflement prolongé. L'homéopathie ne peut aider que dans le cas d'anémies bénignes, et ne remplacera pas un réajustement de l'alimentation par exemple.

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
L'anémie intervient après une maladie éruptive ou après une élimination de liquide biologique importante (sang, diarrhée, sueur, vomissements…)	**China rubra 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
L'anémie intervient après une maladie inflammatoire	**Ferrum phosphoricum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
L'anémie intervient après une hémorragie	**Phosphorus 9 CH** *associé à* **China rubra 5 CH**	1 dose 2 granules 3 fois par jour
L'anémie est bénigne et vous consommez suffisamment d'aliments riches en fer (viande, œuf, poisson…) mais vous l'absorbez mal	**Ferrum phosphoricum** en sels de **Schuessler 6 DH**	2 comprimés 3 fois par jour

➜ Et aussi

Le bon geste	Quel médicament ?	Posologie
À boire	**Angélique chinoise** **Gentiane TM**	Buvez 30 gouttes de chaque 3 fois par jour dans un verre d'eau (avant les repas)

✚ Mes conseils

Pour les anémies bénignes, une alimentation riche en fer peut aider l'organisme, à condition d'assimiler le fer correctement. Pour vous y aider, pensez à associer les aliments riches en vitamine C (citron, fruits et légumes frais en général) avec ceux riches en fer (viande, poisson, boudin noir).

Consultez si…

Une consultation médicale est indispensable si vous ne retrouvez pas très rapidement « la forme ». Inutile de prendre du fer en complément alimentaire « à tout hasard » : votre anémie peut être due à tout autre chose, et vous ne feriez que l'aggraver ou, en tout cas, ne rien soigner du tout. Une prise de sang et un suivi médical sont obligatoires !

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Pulsatilla* : dans la journée.
- *Phosphorus* : le soir.
- *Natrum muriaticum* : le matin.
- *Tuberculinum* : une fois par semaine.

Angine, inflammation des amygdales, mal de gorge, pharyngite

La gorge, carrefour des voies respiratoires et des voies digestives, peut être le siège d'infections ou de « simples irritations ». Observez bien votre gorge face à un miroir : qu'elle soit rouge ou blanche orientera le choix de votre remède homéopathique. La plupart des angines sont sans gravité, même si elles peuvent être extrêmement douloureuses.

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Angine rouge		
Vous avez la gorge rouge, des difficultés à avaler et une température élevée	**Belladonna 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
De plus, vous avez la gorge et la bouche sèches, des difficultés à saliver, une grande soif, des pupilles dilatées et vous supportez très mal la lumière, vous transpirez	**Belladonna 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vos amygdales sont rouges et on y voit comme des traînées de vermillon	**Phytolacca 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
L'angine s'est déclarée après une exposition au froid humide	**Dulcamara 5 CH**	2 granules 3 fois par jour

Il y a un léger œdème au niveau du cou, vous avez des difficultés à avaler mais vous n'avez pas soif et une application de glace vous fait du bien	**Apis mellifica 5 CH** *ou* **Apis mellifica 9 CH**	2 granules 3 fois par jour 1 dose
Angine blanche		
Vous salivez beaucoup, votre langue est blanche, vous avez mauvaise haleine et des frissons	**Mercurius solubilis 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
L'angine se situe à droite	**Mercurius proto-iodatus 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous avez des angines droites à répétition et des problèmes de foie	**Mercurius proto-iodatus 5 CH** *associé à* **Lycopodium 9 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules vers 15 heures
L'angine se situe à gauche	**Mercurius bi-iodatus 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous avez des angines à gauche à répétition, des hématomes spontanés et, certainement, vous parlez beaucoup	**Mercurius bi-iodatus 5 CH** *associé à* **Lachesis 9 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules le soir
Il y a de petites ulcérations dans la gorge	**Mercurius corrosivus 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Il y a un voile dans le palais et les amygdales sont blanches	*En attendant de consulter le médecin :* **Mercurius cyanatus 5 CH**	 2 granules toutes les heures

➜ **Et aussi…**

Le bon geste	Quel médicament ?	Posologie
Dans tous les cas		
En gargarismes	**Phytolacca TM** *et* **Calendula TM**	10 gouttes de chaque dans un verre d'eau

Voir aussi « Laryngite » (p. 312) et « Enrouement » (p. 244).

Mes conseils

La plupart des angines étant d'origine virale, les antibiotiques (hélas encore largement prescrits en cas d'angine) sont totalement inefficaces. Vérifiez que votre angine est bien bactérienne (rare) avant de vous lancer dans un traitement antibiotique, et, le cas échéant, accompagnez ce dernier des remèdes homéo proposés ci-dessus.

Consultez si…

Les symptômes doivent disparaître ou en tout cas fortement s'atténuer dans les 3 jours, sinon, c'est consultation obligatoire, avec, si nécessaire, un prélèvement de gorge.

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Pulsatilla* : une fois par semaine.
- *Baryta carbonica* : une fois par semaine.
- *Mercurius solubilis* : le soir.
- *Lachesis* : le matin et le soir.
- *Lycopodium* : vers 15 heures.
- *Tuberculinum* : une fois par semaine.

ANGOISSE

Un moment d'angoisse est parfaitement normal, notamment avant un événement important ; c'est par exemple le trac avant de passer le Bac, tout simplement. Vivre dans l'angoisse permanente « qu'il arrive quelque chose » ou sur fond d'anxiété diffuse ne l'est pas. Si dès le lever vous sentez comme un nœud dans la gorge, une boule à l'estomac ou une simple peur non définie mais constante, cette page vous concerne. Sachez d'abord que vous n'êtes pas seul : une bonne partie de la population vit avec ce mal-être. Problème : il perturbe vos ressentis, et aussi à force vos relations avec les autres. L'homéopathie peut vous aider à retrouver le contrôle ou, au moins, à limiter l'impact de l'anxiété et de l'angoisse sur votre vie quotidienne. Mais c'est un travail long et difficile ! L'homéopathie va vous permettre peut-être d'éviter une dépendance médicamenteuse et ses dangers.

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Vous êtes agité, vous avez l'impression d'avoir une boule dans la gorge, votre angoisse est apaisée par la distraction et elle vous occasionne des réactions paradoxales (vous pourrez engloutir une choucroute en compagnie d'une personne que vous aimez, mais vous serez incapable d'avaler un yaourt en compagnie de quelqu'un que vous n'aimez pas, par exemple…)	**Ignatia amara 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
L'angoisse arrive avant un examen, c'est le trac qui inhibe : vous êtes incapable de sortir un mot, vous avez l'impression d'avoir les jambes « coupées » et de ne rien savoir	**Gelsemium 9 CH**	2 granules la veille de l'examen 2 granules ½ heure avant l'examen 2 granules pendant l'épreuve
L'angoisse est consécutive à un accident	**Arnica montana 15 CH**	2 granules 3 fois par jour (2 à 3 jours sont parfois suffisants)
L'angoisse est provoquée par la fièvre mais vous n'avez pas soif, vous êtes abattu et vous tremblez	**Gelsemium 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous êtes agité, vous êtes sujet aux réveils nocturnes, vous devenez maniaque, vous avez des idées morbides	**Arsenicum album 9 CH** *ou si les troubles psychiques sont très importants* **Arsenicum album 15 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
Vous êtes très agité, vous souffrez de vertiges et vous voudriez avoir tout terminé avant d'avoir commencé	**Argentum nitricum 9 CH** *ou si les troubles psychiques sont très importants* **Argentum nitricum 15 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
L'angoisse vous emmène vers la dépression et vous incite à vous isoler	**Sepia 9 CH** *si vous êtes un peu déprimé et* **15 CH** *si vous êtes très déprimé et que vous n'avez plus de goût à rien*	2 granules 3 fois par jour
L'angoisse s'accompagne d'une légère paranoïa ou de jalousie et vous parlez sans arrêt	**Lachesis 9 CH**	2 granules 3 fois par jour

Vous alternez logorrhée et dépression et vous avez un goût prononcé pour l'alcool.	**Lachesis 15 CH**	2 granules 2 fois par jour
L'angoisse crée une très grande sensibilité des organes sexuels, avec un sentiment de supériorité sur tout l'entourage	**Platina 15 CH**	2 granules 2 fois par jour

✚ Mes conseils

Vivre dans l'angoisse est déjà suffisamment gênant comme cela, mais vous pouvez aussi être sujet à des crises d'angoisse, complètement paralysantes et difficiles à gérer. Par exemple avec le besoin impérieux de sortir et de s'éloigner des gens alors que vous êtes dans un avion pour 8 heures de vol. Dans ce cas, votre meilleure arme est la respiration profonde, pendant laquelle vous vous concentrez pour maîtriser les inspirations (lentes, profondes) et les expirations (encore plus lentes, encore plus profondes). Il ne s'agit pas d'une « astuce-rustine » mais d'un vrai réflexe thérapeutique à mettre en œuvre dès les premiers signes.

Consultez si…

Si vous sentez que votre cas s'aggrave au fil des semaines, par exemple que vous pensez au pire tout le temps, que vous n'arrivez plus du tout à vous détendre, que votre entourage vous indique que « vous n'allez pas bien », n'hésitez pas : consultez. Faites-vous aider.

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Argentum nitricum* : dans la journée.
- *Sepia* : le matin.
- *Arsenicum album* : le soir.
- *Lachesis* : au coucher.
- *Natrum muriaticum* : le matin.

ANOREXIE

Voir « Appétit (manque d') » (p. 151).

Anxiété

Voir « Angoisse » (p. 141).

Apathie

Vous avez l'impression d'être « au bout », vous n'avez aucun ressort, pas la moindre énergie, ni physique, ni psychique. Vous êtes « mou », sans envie d'en sortir d'ailleurs.

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Vous êtes abattu dès le début de la journée, vous somnolez et vous êtes presque amorphe, ralenti physiquement et psychiquement	*En traitement d'attaque* **Baryta carbonica 5 CH** *puis* **Baryta carbonica 9 CH** *puis* **Baryta carbonica 15 CH**	2 granules 3 fois par jour 1 dose par semaine 1 dose par semaine
Vous avez des pertes de mémoire, vous êtes lent, vous souffrez en fait d'un ralentissement général (règles en retard, retard scolaire, etc.)	**Baryta carbonica 9 CH**	2 granules 2 fois par jour
Vous êtes abattu depuis longtemps avec ce qu'on appelle une chronicité de lenteur	**Baryta carbonica 15 CH**	2 granules 2 fois par jour *ou* 1 dose par semaine
Vous êtes « assommé » par une forte température (dans le cas d'une grippe, par exemple), vous éprouvez même des difficultés à ouvrir les yeux, vous tremblez mais vous n'avez pas soif	*En association avec d'autres médicaments pour les courbatures, par exemple* **Gelsemium 5 CH**	1 dose, éventuellement répétée le lendemain *ou* 2 granules 3 fois par jour

Vous devenez amorphe avant un examen ou un événement important (entretien d'embauche, permis de conduire, etc.), vous vous sentez comme au bord d'un gouffre, vous n'arrivez pas à rassembler vos idées ou à réfléchir et vous tremblez, vous avez l'impression d'avoir les « jambes coupées » et parfois une diarrhée	**Gelsemium 9 CH**	2 granules la veille de l'examen 2 granules ½ heure avant l'examen 2 granules (si possible) pendant l'épreuve
L'apathie intervient après une anesthésie, vous ne sentez plus la douleur, vous somnolez dans la journée mais vous êtes excité le soir	**Opium 5 CH** *pour dépolluer l'organisme de l'anesthésique ou* **9 CH** *si le sujet si le sujet est atteint psychiquement* *et pour « dépolluer » l'organisme après la prise de substances médicamenteuses, associé à* **Nux vomica 5 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour pendant 2 à 3 jours
Vous êtes abattu après avoir fait du sport ou être allé au ski	**Arnica montana 9 CH** *associé à* **Gelsemium 9 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 2 fois par jour
Vous êtes abattu après un long voyage et vous souffrez du décalage horaire et de l'altitude	**Coca 5 CH** *associé à* **Cocculus indicus 5 CH** *et à* **Melatoninum 7 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules ½ heure avant de partir 2 granules ½ heure avant de partir 2 granules au début du voyage *puis* 2 granules toutes les 3 heures pendant le voyage *et* 2 granules au coucher, une fois arrivé
Vous êtes surchargé de travail, vous somnolez après le repas et une courte sieste vous fait le plus grand bien	**Nux vomica 5 CH**	2 granules ½ heure avant le repas

Vous somnolez après le repas, vous vous endormez devant la télévision mais les soucis vous empêchent de dormir une fois au lit	**Nux vomica 9 CH** *Plus le sujet a des signes psychiques, plus on utilisera des hautes dilutions*	2 granules au coucher
En fonction de l'âge		
Il s'agit d'un enfant qui somnole dans la journée, qui a des coups de pompe, qui manque de concentration scolaire, et qui est de typologie phosphorique	**Kalium phosphoricum 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Dans le cas d'une fatigue scolaire, physique et psychique, pour les carboniques	**Baryta carbonica 9 CH**	1 dose par semaine
Dans le cas d'une fatigue scolaire, physique et psychique avec des idées sexuelles obsédantes	**Rana bufo 9 CH**	1 dose par semaine
Il s'agit d'un étudiant chez qui ces symptômes s'accompagnent de perte ou de trous de mémoire	**Kalium phosphoricum 9 CH** *associé à* **Phosphoricum acidum 9 CH**	2 granules 3 fois par jour 1 dose 2 fois par semaine *ou* 2 granules 3 fois par jour
Il s'agit d'un adulte qui a des coups de pompe, qui souffre d'affaiblissement général, qui a souvent froid, qui a les ongles cassants et qui est de typologie carbonique	**Graphites 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous êtes un senior (et vous êtes aussi hypertendu)	**Baryta carbonica 9 CH**	2 granules 2 fois par jour
Vous êtes un senior, vous avez des coups de pompe dans la journée, vous ne pouvez pas dormir la nuit, et vous avez des tendances à l'exhibitionnisme	**Hyoscyamus niger 15 CH**	2 granules au coucher

Voir aussi « Fatigue » (p. 251).

Mes conseils

Cet état se distingue de la déprime car vous n'avez pas d'idées noires ni de stress particulier, vous n'avez en réalité pas d'idée du tout, et aucun stress : rien de rien. Peut-être est-ce consécutif à une grosse surcharge de travail ou émotionnelle, qui vous a laissé « vide » ? Ou à une maladie, un excès de sport ? Ou alors sans raison particulière ? Renouez avec des règles d'hygiène de vie simples et saines : de l'air, une alimentation naturelle, basique, de l'exercice, des journées rythmées, si possible au plus près de la nature.

Consultez si…

Un abattement est, par définition, passager. Le tout est de savoir combien de temps il va durer, le passage pouvant être plus ou moins long. Considérez que, au-delà de 15 jours à 3 semaines, si vous ne reprenez pas du « poil de la bête », une consultation est nécessaire. Peut-être votre état cache-t-il une maladie, une dépression, une infection… Seul un médecin pourra vous le diagnostiquer.

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Baryta carbonica* : une fois par semaine.
- *Gelsemium* : dans la journée.

APHTE

Un aphte est une ulcération sur les muqueuses de la bouche (intérieur des joues, langue, gencive), souvent toute petite, et pourtant, on a l'impression que toute la bouche souffre ! C'est parce qu'elle est pleine de terminaisons nerveuses, et un inconfort devient vite un petit calvaire. Vous ressentez une gêne localisée, quand vous observez votre bouche dans une glace vous y distinguez nettement l'intrus. Et quand vous mangez acide (citron) ou salé (chips), cela vous brûle. Rien de grave, sauf si les aphtes se multiplient ou récidivent régulièrement, mais quelle galère !

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
L'aphte est situé à l'intérieur des joues, il est blanc et douloureux	**Borax 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
L'aphte est légèrement fissuré, douloureux, très sensible au chaud et au froid et il saigne	**Borax 5 CH** *associé à* **Nitricum acidum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour

L'aphte est blanc, ainsi que la langue, vous salivez beaucoup et vous avez mauvaise haleine	**Mercurius solubilis 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
De plus, l'aphte est fissuré et sanguinolent, avec toujours une langue blanche et épaisse	**Mercurius corrosivus 5 CH**	2 granules 3 fois par jour *ou si la douleur est importante* 2 granules 6 à 8 fois par jour
Les aphtes sont plus douloureux la nuit et votre bouche est rouge foncé	**Lachesis 5 CH** *si surface très localisée ou* **Lachesis 7 CH** *si surface plus étendue dans la bouche* *ou, si la personne est très volubile* **Lachesis 9 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour

➜ **Et aussi…**

Le bon geste	Quel médicament ?	Posologie
☐ Bains de bouche	**Phytolacca** ou **Calendula TM**	10 gouttes dans un verre d'eau, 2 fois par semaine

✚ **Mes conseils**

Si vous êtes régulièrement sujet aux aphtes, vous savez généralement pourquoi ils se manifestent chez vous : à cause des noix, du gruyère (courant), ou bien de la fatigue, d'un gros stress, d'un voyage… Essayez d'éviter ça au maximum bien entendu, même si ce n'est pas toujours facile.

Au quotidien, brossage régulier, normalement après chaque repas, et on ne grignote pas entre deux !

Consultez si…

Vous enchaînez ou multipliez les aphtes.

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Mercurius solubilis* : le soir au coucher.
- *Luesinum* : une fois par semaine.

Appétit (excès d')

Manger trop, ou manger tout le temps (grignoter) aboutit généralement au même résultat : on grossit. Le choix des aliments est parfois en cause, par exemple excessivement sucrés ou à base de farine blanche (pain, pâtes…) qui conduisent immanquablement aux hypoglycémies puis, par réaction, à de vraies mini-boulimies. Mais plus généralement, c'est un manque, une souffrance psychologique qui est à l'origine de ce désordre alimentaire. On cherche à se remplir pour compenser un manque, pour se rassurer, pour se calmer. Bref, trois mauvaises raisons puisque l'aliment ne sert à rien de tout cela.

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Un bébé de type carbonique et très glouton	**Calcarea carbonica 9 CH**	1 dose par semaine
Vous avez un appétit exacerbé, après par exemple avoir arrêté de fumer, ou vous grignotez sans arrêt, jusqu'à en avoir une indigestion	**Antimonium crudum 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous grignotez par ennui toute la journée et vous n'avez plus faim à l'heure des repas	**Ignatia amara 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous mangez pour compenser un problème psychologique que vous n'arrivez pas à exprimer	**Staphysagria 9 CH** *Si les signes psychiques sont plus importants, on utilisera* **15 CH**	1 dose par semaine
Vous êtes attiré surtout par les aliments salés, vous avez soif et vous êtes constipé, le haut de votre corps reste mince alors que le bas est enveloppé	**Natrum muriaticum 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous êtes attiré par les aliments sucrés, vous êtes rouge et bien portant et vous ne supportez pas la chaleur	**Sulfur 5 CH**	1 dose par semaine
Vous faites de la rétention d'eau, comme par exemple après la prise prolongée de cortisone	**Cortisone 9 CH** *et pour relancer les corticosurrénales* **Ribes nigrum** macérat glycériné **1 DH**	1 dose par semaine 30 à 40 gouttes 3 fois par jour

La rétention hydrique est générale sur tout votre corps	*Ajouter au traitement précédent* **Natrum sulfuricum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
La rétention hydrique concerne le bas de votre corps (vous êtes gynoïde), et vous avez de la cellulite	*Ajouter plutôt* **Thuya 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Pour diminuer l'appétit dans le cadre d'un régime	**Hypophysea 9 CH** *en alternance dans la même semaine avec* **Hypothalamus 9 CH**	1 dose par semaine 1 dose par semaine
Vous devenez agressif quand vous manquez de nourriture, vous vous réveillez la nuit pour manger et vous grignotez sans arrêt, vous avez des pertes de mémoire et tout s'arrange quand vous mangez	**Anacardium orientalis 9 CH**	2 granules dès qu'une envie de grignoter apparaît
Vous êtes frileux et apathique, avec un ralentissement général de l'organisme	**Calcarea carbonica 9 CH** *en alternance avec* **Baryta carbonica 9 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
La boulimie est « essentielle »	**Calcarea carbonica 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
La boulimie s'accompagne d'une hyperthyroïdie, le sujet a gros appétit mais reste maigre, il a toujours chaud	**Iodum 7 CH**	2 granules 3 fois par jour
En cas de boulimie en début de grossesse (classique et « banale »)	**Ignatia 7 CH**	2 granules 3 fois par jour
De plus, vous cicatrisez mal	**Calcarea carbonica 9 CH** *associé à* **Graphites 9 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour

✚ Mes conseils

- Les troubles de l'appétit n'ont le plus souvent aucun rapport avec les aliments. Chez les enfants, pensez toujours à un parasite (le fameux vers solitaire, qui n'a rien d'une légende). Chez les adultes, il s'agit généralement d'un symptôme indiquant une souffrance psychologique importante, comme déjà vu plus haut, ou alors de désordres métaboliques et hormonaux. Une aide sera probablement nécessaire pour sortir du cercle vicieux « je me sens mal ⇨ je mange ⇨ je culpabilise ⇨ je me sens encore plus mal ⇨ du coup je remange », etc.

- Autre problème : à terme, la boulimie peut mener évidemment à un fort surpoids (avec toutes les conséquences médicales que cela implique) et/ou, au cas où le boulimique se fait vomir, à des problèmes dentaires.

Consultez si…

La situation dérape, n'est plus sous contrôle. N'attendez pas, dans ce cas.

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Calcarea carbonica* : dans la journée.
- *Sulfur* : le matin et le soir.
- *Baryta carbonica* : une fois par semaine.

Appétit (manque d')

Lorsque la faim disparaît, les ennuis ne sont jamais loin. Un manque d'appétit passager est courant et ne doit pas inquiéter : chagrin d'amour, grosse fatigue, lendemain de « crise de foie »… il existe 1 001 (bonnes) raisons de se détourner de la nourriture pendant 1 jour ou 2. Mais l'appétit qui disparaît en raison d'un traitement ou d'une maladie grave, et/ou chez une personne âgée, devient très préoccupant, car il peut mener à une dénutrition, compromettre les chances de guérison voire précipiter une issue dramatique. Et, enfin, s'il s'agit d'une anorexie mentale, relativement fréquente hélas, surtout chez les jeunes filles, il faut consulter sans tarder. L'homéopathie peut vous aider à retrouver l'envie de manger.

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
L'appétit disparaît après une maladie infectieuse comme une angine, vous avez souffert de diarrhées et de vomissements et vous éprouvez une fatigue intense	**China rubra 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous maigrissez surtout du haut du corps, vous ne mangez plus que du salé, vous avez les lèvres sèches, très soif et vous êtes constipé	**Natrum muriaticum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour, pendant au moins 1 mois ou 2
Vous avez froid, vous transpirez, vous souffrez de déminéralisation et vous êtes sujet aux infections	**Silicea 9 CH**	1 dose 2 fois par semaine

L'appétit disparaît après une vaccination ou une antibiothérapie	**Thuya 9 CH**	1 dose la veille de la vaccination 1 dose le lendemain de la vaccination
Anorexie		
*Volontairement, je ne préciserai pas ici les traitements, qui sont du seul ressort d'un médecin homéopathe, mais j'*énoncerai simplement quelques pistes. À savoir : plus la cause est psychique, plus elle est ancienne, plus les dilutions doivent être élevées.		
L'anorexie apparaît après un accident (de voiture, par exemple)	**Arnica montana 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
L'anorexie est due à un traumatisme psychique (autoritarisme d'un père, d'un mari ou d'un employeur, par exemple)	**Staphysagria 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
L'anorexie apparaît après le décès d'un proche	**Arnica montana 15 CH** *(pour le choc)* **Ignatia amara 15 CH** *(pour la douleur qui crée une boule dans la gorge ou dans l'estomac)* **Gelsemium 9 CH** *(pour une personne qui s'enferme sur elle-même, qui est abattue et qui tremble)* **Sepia 15 CH** *(pour une personne qui s'enferme dans le noir et qui déprime)* **Lachesis 15 CH** *(pour une personne qui se réfugie dans l'alcool et qui ne cesse de parler)*	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
L'anorexie apparaît après une déception amoureuse ou un chagrin d'amour	**Natrum muriaticum 15 CH** **Ignatia amara 9 CH** **Gelsemium 9 CH** *(selon l'état de la personne)*	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
L'anorexie apparaît après une bonne nouvelle (très gros gain au Loto, par exemple), et vous n'arrivez plus à dormir parce qu'un tas d'idées vous passent dans la tête	**Coffea cruda 9 CH**	2 granules 3 fois par jour

Voir aussi « Amaigrissement » (p. 136).

Mes conseils

Une hygiène de vie saine peut aider à passer le cap : avez-vous suffisamment d'activité physique ? Prenez-vous l'air (frais si possible) ? Votre alimentation est-elle basée sur des produits frais et sains ou sur des plats trop gras et autres préparations indigestes, susceptibles de supprimer l'appétit ?

Consultez si…

Une perte d'appétit qui dure peut signaler une infection passagère comme une maladie grave, physique ou mentale. Si l'envie de manger ne réapparaît pas très vite, il convient de consulter jusqu'à trouver l'origine du problème, et le traiter.

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Ignatia* : dans la journée.
- *Sepia* : le matin.
- *Lachesis* : le matin et le soir.
- *Staphysagria* : dans la journée.

Arthrose

Les douleurs de « la vieillerie », « les rhumatismes dus à l'âge » comme on dit. L'arthrose correspond au vieillissement « normal » des articulations. Le cartilage perd de son élasticité et rend tous les mouvements plus douloureux. Souvent, on se plaint des doigts, des hanches, des genoux, c'est-à-dire des articulations qui travaillent le plus. Mais selon les cas, ce peut être aussi l'épaule, les chevilles, ou toute autre articulation sursollicitée pendant votre vie. Ne tombez pas dans le piège des antidouleurs qui ne règlent rien et auraient au contraire tendance à aggraver la situation en accélérant la destruction du reste de l'articulation et qui peuvent être toxiques sur le long terme. Ces médicaments aident à soulager temporairement, mais ils ne sont pas exempts d'effets secondaires et surtout, ils ne traitent pas le fond du problème. L'homéopathie, si !

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
L'arthrose s'accompagne d'une déminéralisation	**Calcarea carbonica** en Sels de **Schuessler 8 DH** *et* **Calcarea phosphorica** en Sels de **Schuessler 6 DH** *associé à* **Silicea 6 DH**	2 à 3 comprimés 3 fois par jour 2 à 3 comprimés 3 fois par jour 2 à 3 comprimés 3 fois par jour
De plus vous avez des problèmes de dentition comme des caries et vous avez tendance à vous voûter	*Ajoutez* **Calcarea fluorica** en Sels de **Schuessler 6 DH**	2 à 3 comprimés 3 fois par jour
Vous êtes sujet aux fractures	*Ajoutez* aux 4 remèdes précédents : **Symphytum 5 CH** *associé à* **Arnica montana 9 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
Vous avez des problèmes de poids, vous urinez peu et vous êtes déminéralisé	**Equisetum arvense TM**	50 gouttes 3 fois par jour
Vos articulations sont douloureuses au moindre mouvement et vous vous sentez mieux en les comprimant (dans des genouillères ou des bandages serrés, par exemple). Vous êtes amélioré par le repos	**Bryonia 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
La douleur est au contraire moins intense quand vous bougez mais aggravée par l'humidité froide	**Rhus toxicodendron 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
La douleur est très forte	**Ribes nigrum TM** *associé à* **Harpagophytum TM**	20 gouttes 3 fois par jour 20 gouttes 3 fois par jour
L'arthrose s'accompagne de petites excroissances osseuses	**Hekla lava 5 CH** *associé à* **Calcarea fluorica 9 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour

L'arthrose s'accompagne d'une accumulation d'acide urique au niveau des articulations	**Uricum acidum 5 CH** *associé à* **Erigeron canadensis TM**	2 granules 3 fois par jour 20 gouttes 3 fois par jour

➜ Et aussi

Le bon geste	Quel médicament ?	Posologie
Applications locales	**Gel d'harpagophytum**	Badigeonnez l'articulation malade avec, 3 fois par jour

✚ Mes conseils

- Protégez vos articulations, ne les brusquez pas, et ce le plus possible toute votre vie. En cas de poussées d'arthrose, mettez l'articulation malade au repos mais seulement temporairement. Ensuite, pensez à la faire travailler quand même, tout en douceur évidemment : seule l'activité physique permet de maintenir en bonne santé (relative) le cartilage et l'articulation restants.
- Si votre articulation est rouge et gonflée, appliquez du froid sous n'importe quelle forme (glaçons dans un gant de toilette, gel réfrigérant, compresse plongée dans l'eau glacée). Sinon, appliquez plutôt du chaud (compresse imbibée d'eau chaude), et ce à chaque fois que vous avez mal.

Consultez si…

La douleur est vraiment insupportable ou si vous constatez une altération de l'état général

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Natrum sulfuricum* : dans la journée.
- *Silicea* : le soir.
- *Thuya* : le soir.
- *Calcarea fluorica* : le matin.

Asthénie

Voir « Fatigue » (p. 251).

Asthme

Lorsque les bronches se « spasment » et se remplissent de mucosités, l'air ne circule plus assez, surtout à l'expiration et c'est la crise d'asthme. Elle peut survenir chez des asthmatiques, évidemment, accoutumés au fait, mais aussi éventuellement chez une personne non asthmatique en contact avec quelque chose qu'elle respire et ne supporte pas (poussières, poils de chevaux…), un fort stress, une réaction à un médicament ou simplement une infection microbienne ou mycosique… L'homéopathie peut aider à espacer les crises et à lever une gêne respiratoire.

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Pour traiter la crise		
Les bronches sont très prises avec une allergie respiratoire	**Poumon histamine 5 CH**	2 granules 3 à 4 fois par jour *(ou plus si nécessaire)*
Pour soulager l'asthmatique en crise d'asthme aiguë	**Ethyl sulfur dichloratum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour *(ou plus si nécessaire)*
En cas d'allergie causant un œdème au niveau des bronches	**Apis mellifica 5 CH** *pour une action locale ou* **9 CH** *pour une action plus générale*	2 granules 3 fois par jour *(ou plus si nécessaire)*
La crise est due à une allergie à la poussière de maison ou aux acariens	**Blatta orientalis 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Pendant la crise, votre visage devient bleu et vous ne pouvez plus respirer	*En attendant éventuellement l'arrivée du Samu* **Cuprum metallicum 5 CH**	2 granules toutes les 10 minutes
La crise atteint un enfant, il a le nez bouché et il ronfle, la nuit comme le jour	**Sambucus nigra 5 CH** *associé à* **Cuprum metallicum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
En traitement de fond		
Vos crises interviennent entre 1 heure et 3 heures du matin, vous êtes asthénique mais agité, anxieux, frileux mais l'air frais vous soulage	**Arsenicum album 9 CH** *ou s'il y a des signes psychiques* **Arsenicum album 15 CH**	2 granules au coucher 2 granules au moment de la crise
Vos crises interviennent entre 2 heures et 4 heures du matin, vous êtes asthénique, très frileux et abattu, au point de rester au bord du lit sans pouvoir vous lever	**Kalium carbonicum 9 CH** *ou s'il y a des signes psychiques* **Kalium carbonicum 15 CH**	2 granules au coucher 2 granules au moment de la crise

La crise intervient pendant le repas	**Antimonium crudum 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
La crise intervient juste après le repas	**Nux vomica 7 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous êtes agité, vous avez envie de manger sucré alors que cela aggrave votre asthme	**Argentum nitricum 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Votre asthme est aggravé par l'humidité	**Dulcamara 5 CH** *associé à* **Natrum sulfuricum 5 CH** *pour un sujet sensible à l'humidité aussi bien physiquement que psychiquement et à* **Natrum sulfuricum 15 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour 1 dose par semaine
Vous vous sentez mieux en pleine mer et vous vous sentez plus mal dès votre retour à terre	**Bromum 7 CH**	2 granules 3 fois par jour
Votre asthme est amélioré en bord de mer et couché sur le ventre.	**Medorrhinum 7 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous vous sentez plus mal en bord de mer	**Natrum muriaticum 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous faites des bronchites à répétition, vous avez des difficultés à expectorer mais vous êtes soulagé après avoir toussé et craché, et votre langue est épaisse et blanche	**Antimonium tartaricum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous fumez et toussez	**Tabacum 5 CH** *associé à* **Lobelia 5 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
Vous êtes amélioré en fumant	**Manganum 9 CH** *associé à* **Ignatia 7 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
Vous êtes amélioré par la distraction	**Ignatia 7 CH**	2 granules 3 fois par jour
La crise provoque toux et vomissements et les vomissements n'améliorent pas le sujet	**Ipeca 5 CH**	2 granules 3 fois par jour

L'asthme est provoqué par un dérèglement des glandes corticosurrénales (après un traitement à la cortisone, par exemple) et vous souffrez de rétention d'eau	**Natrum sulfuricum 5 CH** *associé à* **Cortisone 9 CH** *et à* **Draineur du rein et du foie** *et à* **Ribes nigrum** bourgeon macérat glycériné **1 DH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour 10 gouttes 3 fois par jour pendant au moins 1 semaine 20 gouttes matin et soir
L'asthme apparaît après une vaccination ou une antibiothérapie	**Thuya 5 CH** *associé à* **Isothérapique du vaccin 9 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour pendant 2 à 3 jours
L'asthme apparaît après une vaccination de BCG	**Thuya 5 CH** *associé à* **VAB 9 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour

Mes conseils

- Chez les asthmatiques, on distingue généralement l'asthme dû à un stress (voyez nos conseils « Stress » p. 340) de l'asthme dû à des allergènes (lisez « Allergie » p. 132) ou après une infection ORL ou bronchique. Et n'oubliez pas qu'on peut fort bien faire une crise d'asthme à la suite de l'ingestion d'un aliment, des fraises par exemple, ou alors un certain type de vin (et pas un autre !) ou encore après la prise d'un médicament : un bêtabloquant mal supporté par exemple (consultez votre médecin ou votre pharmacien). Si vous démarrez à l'âge adulte des crises d'asthme alors que vous n'en avez jamais fait avant, menez l'enquête : que venez-vous d'avaler ? de faire ? de respirer ? Souvent, la crise d'asthme suit immédiatement.
- Il existe aussi de l'asthme causé par des infections bronchiques répétées (asthme infectieux).

Consultez si…

L'asthme n'est pas maîtrisé. Il est INDISPENSABLE de parvenir à bien respirer, et il n'est pas normal de faire plusieurs crises d'asthme par semaine, encore moins par jour.

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Arsenicum album* : le soir au coucher.
- *Kalium carbonicum* : le soir au coucher.
- *Psorinum* : une fois par semaine.

Baby blues

Le baby blues, la célèbre déprime post-accouchement, touche presque toutes les femmes. Mais pour la plupart, cette dépression post-partum, parfaitement normale donc, ne dure que quelques heures : le temps que la maman retrouve ses marques, son énergie, sa place. Va-t-elle être à la hauteur pour s'occuper de l'enfant, la vie quotidienne avec un bébé sera-t-elle sereine malgré tout ce que l'on entend ? La réponse est oui, bien entendu, puisque toutes les femmes avant y sont parvenues… et refont bien souvent des enfants, c'est donc que globalement, la colonne « positive » recueille davantage de croix que la « négative ». Mais chez certaines mamans, la dépression s'installe, et peut prendre des proportions réellement alarmantes.

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Vous vous sentez déprimée après l'accouchement, tout vous fatigue, vous faites vos activités plus par devoir que par goût	**Arnica montana 9 CH** *associé à* **Sepia 9 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
Vous vous enfermez sur vous-même, vous n'arrivez pas à exprimer votre mal-être et vous avez l'impression d'être délaissée	**Staphysagria 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous tremblez, vous vous sentez anxieuse	**Gelsemium 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous avez des crises de larmes	**Ambra grisea 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Votre débit verbal est très important, vous ne supportez rien autour de votre cou, votre taille, tout ce qui vous serre vous donne l'impression d'étouffer	**Lachesis 9 CH**	2 granules le soir
Vous avez besoin de réconfort, la présence de quelqu'un que vous estimez vous rassure	**Pulsatilla 9 CH**	2 granules le matin

Voir aussi « Grossesse » (p. 274).

✚ Mes conseils

Un réajustement alimentaire, notamment à base de magnésium et d'oméga 3, peut être le bienvenu.

Consultez si…

Vous ne vous en sortez pas. N'hésitez pas à demander de l'aide (même si c'est difficile, même si vous avez plutôt envie de rester dans votre coin) : une sage-femme, un médecin, une puéricultrice, votre conjoint, un proche, une amie, ou même un professionnel (psychothérapeute), ou enfin une association, une aide à la mairie, un voisin… souvent, le baby blues est aggravé par le fait qu'on se sent seule face au monde entier et qu'on « n'y arrivera pas ». En général, c'est faux, bien sûr.

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Sepia* : vers 11 heures.
- *Staphysagria* : dans la journée.
- *Natrum muriaticum* : le matin et le soir.

Ballonnements

« Je ballonne. » Oui, peut-être, mais comment ? Où ? Quand ? Selon la réponse à ces questions, la solution homéopathique est différente. Et sachez que globalement les ballonnements au-dessus du nombril sont dus à de l'air (avalé le plus souvent, ou après ingestion d'une boisson gazeuse et parfois éliminé sous forme de rots et de renvois) et expulsés « en haut » ; tandis qu'en dessous du nombril, ils sont dus à des gaz intestinaux et expulsés « en bas », donc souvent malodorants.

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Les ballonnements sont situés sous le nombril, ils apparaissent dès le début du repas et/ou entre 16 heures et 20 heures	**Lycopodium 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Les ballonnements sont situés au-dessus du nombril	**Carbo vegetabilis 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Les ballonnements sont situés dans l'ensemble de ces deux zones	**China rubra 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Il y a une remontée de ballonnements avec une impression d'étouffement au niveau de la poitrine	**Asa foetida 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous êtes toujours pressé, mangez trop rapidement, les ballonnements sont aggravés par le chocolat ou les aliments sucrés	**Argentum nitricum 9 CH**	2 granules 3 à 4 fois par jour, en fonction de votre état

Mes conseils

Le problème des ballonnements est essentiellement alimentaire. Il peut donc se prévenir relativement facilement. Pensez notamment à ne pas manger trop pendant les repas, à surtout bien mâcher (la salive commence la prédigestion) et à limiter la consommation d'aliments ou de boissons renfermant de l'air/du gaz (eaux gazeuses, soda…). Certains plats ou composants alimentaires sont aussi bien connus pour fermenter et provoquer des gaz gênants ; c'est le cas du chou, des haricots secs, des chewing-gums, de certains édulcorants à base de polyols… Enfin, utilisez les herbes aromatiques « spécial antiballonnements » comme l'aneth, le basilic, le fenouil ou la ciboulette. Avec les épices, ça marche aussi ! Le cumin en est un bel exemple…

Consultez si…

Vous constatez une altération de l'état général, que vos ballonnements vous empêchent d'avoir une alimentation variée (= vous vous interdisez tout un tas d'aliments) ou que vous soupçonnez une intolérance alimentaire.

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Lycopodium* : l'après-midi.
- *Argentum nitricum* : dans la journée.

Bleu

Réaction superficielle et douloureuse après un coup ou un choc, accompagnée d'un changement de couleur de la peau (qui peut virer au bleu ou violet-rouge). Le bleu apparaît très vite après le coup, du fait de la rupture de petits vaisseaux qui provoque un épanchement de sang sous la peau, et il est très sensible au toucher.

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Pour les bleus du corps	*Si le choc est très localisé* **Arnica montana 5 CH** *ou si le choc a provoqué des multitraumatismes ou courbatures généralisées* **Arnica montana 9 CH**	2 granules juste après le choc 2 granules juste après le choc
Il s'agit d'un œil au beurre noir ou de tout bleu dont la douleur est soulagée par l'application de glace	**Arnica montana 5 CH** *associé à* **Ledum palustre 5 CH**	2 granules juste après le choc 2 granules juste après le choc

Des bleus apparaissent spontanément, sans qu'il y ait eu de choc	**Lachesis 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Pour les bleus de l'âme (en cas de choc psychique ou d'état émotif dû à un choc)	**Arnica montana 15 CH** *associé à* **Gelsemium 9 CH** *si le sujet est abattu* *ou à* **Ignatia 7 CH** *si le sujet est extraverti*	2 granules après le choc 1 dose, reprendre le lendemain si les symptômes persistent 2 granules 3 fois par jour

➜ **Et aussi**

Le bon geste	Quel médicament ?	Posologie
Applications locales	**Arnica TM**	En compresses 3 fois par jour

✚ **Mes conseils**

Pensez toujours au froid pour éviter qu'un bleu s'étende et pour bloquer l'inflammation. C'est la fameuse poche de glace des boxeurs !

Consultez si…

L'apparition de bleus spontanés peut être un symptôme d'une maladie hépatique ou d'un alcoolisme. Une consultation médicale et des analyses peuvent se révéler nécessaires.

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Pulsatilla* : dans la journée.
- *Lachesis* : le soir.

Bosse

Quand on se cogne violemment, surtout à la tête et au front, une bosse apparaît, gonflée et douloureuse au toucher. Parfois, elle pousse comme un champignon ! C'est une contusion, c'est-à-dire une lésion sans plaie (= sans rupture de la peau). La bosse est plutôt molle, plutôt diffuse aussi : on la voit mais on ne sait pas bien où elle commence et où elle se termine. Elle peut s'accompagner, ou non, d'un bleu.

LE DOUBLE GESTE SOS !

Pour que la bosse n'enfle pas trop : 1) prenez une dose d'**Arnica montana 5 CH** (entière, en bouche) le plus rapidement possible après le choc ; 2) appliquez du froid sur la bosse (glace, gel réfrigérant…) ou comprimez-la bosse avec un tissu propre en appuyant fortement dessus.
Puis…

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Dès que la bosse commence à se développer	**Arnica montana 5 CH**	2 granules ou 1 dose juste après le choc
La douleur est soulagée par le froid ou une application de glace	**Arnica montana 5 CH** *associé à* **Ledum palustre 5 CH** *et éventuellement* **Apis mellifica 5 CH**	2 granules juste après le choc 2 granules juste après le choc 2 granules 3 fois par jour
La douleur est soulagée quand on appuie sur la bosse de la main ou avec une pièce de monnaie	**Arnica montana 5 CH** *associé à* **Bryonia 5 CH**	2 granules juste après le choc 2 granules 3 fois par jour
La bosse est formée	**Arnica montana 5 CH** *associé à* **Hekla lava 5 CH**	2 granules juste après le choc 2 granules 3 fois par jour
Vous vous faites des bosses à répétition	**Arnica montana 5 CH** *associé à* **Calcarea fluorica 9 CH**	2 granules juste après le choc 2 granules 3 fois par jour
En cas d'œdème	**Natrum sulfuricum 9 CH** *associé à* **Arnica 9 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour

➜ **Et aussi**

Le bon geste	Quel médicament ?	Posologie
Applications locales	**Gel d'arnica**	Appliquez 1 noisette sur la bosse, 3 fois par jour

Mes conseils

La douleur ressentie est généralement sans rapport avec la gravité de la bosse. C'est juste qu'au niveau de la tête, nous avons d'innombrables terminaisons nerveuses, écrasées pendant le choc. Ça ne leur plaît guère !

On ne masse jamais une bosse, on applique doucement sa glace et son gel d'arnica sans « forcer ».

Consultez si…

- La bosse n'est pas douloureuse. Ce n'est pas une bosse mais une boule, un kyste… un médecin doit l'examiner.
- En cas de vertiges, de vomissements, consultez rapidement.

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Calcarea fluorica* : dans la journée.
- *Lachesis* : le soir.

Bouffées de chaleur

Elles constituent souvent l'un des symptômes les plus gênants de la ménopause. Mais il n'est pas nécessaire de prendre un traitement substitutif car l'homéopathie est souvent efficace. Soit en adoptant une approche symptomatique, soit en optant pour une approche plus globale, portant sur le mode réactionnel personnalisé de la femme.

APPROCHE PAR SYMPTÔMES

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Transpiration surtout la nuit, congestion avec soif et parfois photophobie, céphalées	**Belladonna 7 CH**	2 granules 3 fois par jour
Congestion, tempes battantes, palpitations	**Glonoïnum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Congestion, transpiration surtout nocturne avec tendance à l'agressivité	**Hyoscyamus niger 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Bouffées de chaleur avec abattement et somnolence, sans soif	**Gelsemium 7 CH**	2 granules 2 à 5 fois par jour *selon l'intensité des symptômes*

APPROCHE PERSONNALISÉE

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Sujet pléthorique avec les orifices naturels rouges, se découvrant la nuit, ayant tendance à manger sucré	*En plus du traitement symptomatique ci-dessus* **Sulfur 9 CH**	1 dose par semaine
Sujet congestif, avec hématomes spontanés, ne supportant rien qui le serre (ceinture, collier…), aggravé la nuit et par l'alcool	*En plus du traitement symptomatique ci-dessus* **Lachesis 9 CH**	2 granules matin et soir
Sujet hypertendu, avec un teint cuivreux, parfois dépressif	*En plus du traitement symptomatique ci-dessus (de préférence sous surveillance médicale)* **Aurum 9 CH**	1 dose par semaine
Relâchement de tous les organes, dépression, isolement	*En plus du traitement symptomatique ci-dessus* **Sepia 9 CH**	1 dose par semaine

✚ Mes conseils

Détendez-vous : le stress est source de bouffées de chaleur. Évitez les plats trop épicés, l'alcool et le café. Buvez beaucoup d'eau. Et fuyez bien sûr les endroits confinés ou trop chauds. Surveillez votre tension, car l'hypertension artérielle est un facteur aggravant des bouffées de chaleur.

Consultez…

Un gynécologue si vous êtes très invalidée dans votre vie de tous les jours ou si vous n'arrivez plus à dormir correctement.

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Sulfur* : 2 granules le soir.
- *Lachesis* : 2 granules matin et soir.

BOULIMIE

Voir « Appétit (excès d') » (p. 149).

Bourdonnements d'oreille (acouphènes)

Les bourdonnements d'oreille sont, comme leur nom l'indique, des sons de type bourdonnements, tintements et autres sons sifflants ou sourds, continus ou non, que l'on perçoit alors qu'ils n'existent pas. Non qu'on les invente, mais ces acouphènes sont « à l'intérieur de nous », ils ne viennent pas de l'extérieur, donc personne d'autre ne les perçoit, ce qui est d'autant plus exaspérant. Le problème s'amplifie pendant les moments de silence ou de calme, par exemple la nuit, où on les entend encore plus fort. Leur impact va de « gênant » à « parfaitement insupportable ». L'homéopathie peut aider à les atténuer et à mieux les supporter.

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Les bourdonnements sont incessants et s'accompagnent d'une diminution de l'audition, spécialement s'ils interviennent après une prise prolongée de quinine	**China rubra 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Les bourdonnements sont provoqués par une otite séreuse	*Pour protéger la trompe d'Eustache* **Mercurius dulcis 5 CH** *en alternance avec* **Kalium muriaticum 5 CH**	 2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
Les bourdonnements interviennent après une absorption de quinine, d'aspirine ou d'antibiotiques et ils provoquent une baisse sensible de l'audition	**Chininum salicylicum 5 CH** *ou* **Chininum arsenicosum 5 CH** *associé à* **Thuya 5 CH** *et* **Streptomycinum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
Le bourdonnement est provoqué par un médicament	**Isothérapique du médicament 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Le sujet a des hallucinations auditives et ne supporte pas le bruit	**Theridion 9 CH**	2 granules 3 à 4 fois par jour selon l'intensité

Mes conseils

Les bourdonnements d'oreille ont de multiples origines. Il peut s'agir d'un traumatisme (écouter de la musique trop forte, en concert par exemple), d'un problème de pression (avion, plongée sous-marine), d'une hypertension artérielle, d'un trouble nerveux…

Consultez si…

Dans tous les cas, si les bourdonnements durent plusieurs jours, une consultation se révèle indispensable.

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Nux vomica* : avant chaque repas.
- *Argentum nitricum* : dans la journée.

Bouton de fièvre

On peut parler improprement d'herpès de la bouche. Il prend la forme de vésicules ou fleurit en bouquet, souvent près des lèvres, et a tendance à suppurer. Il apparaît principalement quand vous êtes fatigué ou stressé, ou encore à l'occasion d'une fièvre.

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Le bouton de fièvre est chaud, rouge et douloureux et vous avez la bouche sèche	**Belladonna 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Le bouton suppure un peu, d'une substance sirupeuse et jaunâtre	**Staphylococcinum 9 CH** *ou* **Pyrogenium 5 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
Le bouton suinte	*Pour accélérer la sécrétion* **Hepar sulfur 5 CH** *ou pour réguler la sécrétion* **Hepar sulfur 9 CH** *en association avec* **Pyrogenium 9 CH**	 2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour

Le bouton de fièvre s'accompagne de petites fissures au niveau des lèvres	**Nitricum acidum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Bouton de chaleur (« miliaire pourprée »)	**Belladonna 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Le bouton de fièvre apparaît avant les règles et disparaît dès que les règles arrivent	**Folliculinum 9 CH**	1 dose le 14ᵉ jour des règles

Voir aussi « Herpès » (p. 284).

Mes conseils

- Le bouton de fièvre peut être viral et très contagieux ! N'embrassez pas les personnes que vous aimez (les autres non plus, d'ailleurs !) pendant toute la durée de la poussée.
- Si vous avez l'habitude des boutons de fièvre, vous les « sentez » venir : attaquez le traitement dès l'apparition des premiers signes de poussée. Plus vous commencerez tôt, moins la poussée sera longue et importante.

Consultez si…

Vous constatez une altération de votre état général, et/ou que le bouton de fièvre « traîne », saignote… Ce n'est peut-être pas un bouton de fièvre, il faut qu'un médecin l'examine.

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Sulfur* : dans la journée.
- *Psorinum* : une fois par semaine.
- *Natrum muriaticum* : le matin.

Bronchite

Comme toutes les maladies se terminant en « ite », la bronchite est une inflammation. Ici, des bronches. Elle peut être causée au départ par une simple irritation mais, plus souvent (surtout en hiver) par un virus ou, plus rarement, une bactérie. La bronchite fait tousser, et ça fait mal jusque dans le sternum et le haut du dos, la poitrine « brûle », vous pouvez avoir du mal à respirer et/ou être vraiment très fatigué et fiévreux, voire nauséeux (allant jusqu'au vomissement).

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Bronchite aiguë		
Vous avez du mal à tousser mais l'expectoration vous soulage	**Antimonium tartaricum 5 CH** *associé à* **Pyrogenium 9 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
Vous êtes nauséeux, votre langue reste propre et vous ne vous sentez pas mieux après avoir vomi	**Ipeca 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
La bronchite provoque des spasmes de type asthmatique	**Cuprum metallicum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous avez du mal à respirer	**Ethyl sulfur dichloratum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Il y a un œdème important des bronches et vous êtes fatigué	**Kalium carbonicum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Il y a un œdème important des bronches, vous êtes fatigué et vous avez de grosses difficultés à respirer	**Ammonium carbonicum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous fumez	*En attendant d'arrêter* **Tabacum 5 CH** *associé à* **Lobelia 5 CH**	 2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
Bronchite chronique		
Le sujet est anxieux, agité, avec alternance de problèmes digestifs, cutanés, respiratoires aggravés la nuit entre 1 heure et 3 heures du matin	**Arsenicum album 15 CH**	1 dose ou 6 granules 1 fois par semaine
Le sujet est abattu, frileux, le moindre effort l'aggrave	**Kalium carbonicum 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Dans tous les cas		
Un bon drainage peut améliorer les symptômes	**Natrum sulfuricum 5 CH** *associé à* **Quebracho 5 CH** *ou* **Orthosiphon TM**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour 20 gouttes 3 fois par jour

Il y a un œdème	**Apis mellifica 5 CH** *si œdème local et* **9 CH** *si œdème général*	2 granules 3 fois par jour
Pour drainer les voies respiratoires	**Yerba santa 5 CH** *associé à* **Quebracho 3 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
Le sujet a une toux sèche, aggravée par le moindre mouvement et améliorée par la pression thoracique et le repos	**Bryonia 7 CH**	2 granules 3 fois par jour

Voir aussi « Toux » (p. 426).

Mes conseils

- Le pire ennemi de la bronche, c'est le tabac. Si vous fumez, arrêtez au moins pendant votre bronchite. Merci pour vos poumons !
- Il est rare que seules les bronches soient touchées, en général c'est tout l'arbre respiratoire qui trinque. Si vous avez tendance à faire des infections respiratoires qui se terminent systématiquement en bronchite, renforcez le terrain et votre immunité : dans ce cas le problème ce n'est pas vos bronches, mais vos défenses !

Consultez si…

La toux traîne. Ce n'est jamais normal.

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Arsenicum album* : le soir.
- *Kalium carbonicum* : le soir au coucher.
- *Psorinum* : une fois par semaine.
- *Phosphorus* : au coucher du soleil.

Bronchiolite

La bronchiolite est une bronchite particulière, qui touche le très jeune enfant (souvent de moins de 2 ans) et provoque des symptômes de type asthmatique : le petit malade éprouve de grandes difficultés à respirer (ses bronchioles sont pleines de mucus, qui ne laisse pas passer l'air) et tousse pour essayer de s'en débarrasser. Chaque hiver, une épidémie de bronchiolite affole les parents, qui se précipitent à l'hôpital, ce qui est en général une très mauvaise idée (nid à microbes). Il faut bien sûr consulter

mais, en général, c'est la kinésithérapie respiratoire qui est prescrite, afin de vider les bronches de leur mucus fort encombrant. Mais cette dernière vient d'être remise en question par certains scientifiques.

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
L'enfant a du mal à respirer	**Ethyl sulfur dichloratum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
L'enfant a des spasmes	**Cuprum metallicum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
L'enfant a des nausées	**Ipeca 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
La bronchiolite est aggravée par la pollution	**Isothérapique pollution parisienne en pic 3, 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
L'enfant est agité et anxieux	**Arsenicum album 9 CH**	2 granules au moment des problèmes respiratoires
Il y a un œdème des voies respiratoires	**Apis mellifica 5 CH** *ou* **Natrum sulfuricum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
Pour relancer les corticosurrénales	**Ribes nigrum** macérat glycériné **1 DH**	20 gouttes matin et midi

✚ Mes conseils

Ne fumez pas près de votre enfant !

Consultez si…

Dans tous les cas ! Le médecin doit poser le diagnostic.

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Silicea* : le soir.
- *Tuberculinum* : dans la journée.
- *Arsenicum album* : le soir au coucher.

Bruit (hypersensibilité : vous ne supportez pas…)

Voir « Hypersensibilité » (p. 288).

Brûlure

Une brûlure est une destruction de la peau par une source de forte chaleur, de froid, d'électricité ou à cause d'un produit chimique. Un coup de soleil est une brûlure, la main posée sur la casserole brûlante ou le gril du barbecue aussi, bien entendu. Il existe donc divers degrés de brûlures, codifiés : les brûlures du 1er degré ne sont pas graves, la peau est rouge, irritée, elle peut même faire assez mal, mais tout rentre dans l'ordre rapidement. Dès qu'il y a cloque, on entre dans le 2e degré : la peau se rétablit en 2 semaines environ. 2e degré profond : il lui faut plus de 2 semaines pour cicatriser entièrement, et on garde des marques. 3e degré : la peau est atteinte en profondeur, des soins s'imposent de toute urgence à l'hôpital. On peut faire appel à des bains voire des greffes de peau.

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
La peau est sèche, douloureuse, rouge et chaude	**Belladonna 5 CH** *associé à* **Crème au calendula** *ou* **Bellis perennis TM** ou en solution huileuse	2 granules 3 fois par jour en applications locales en applications locales
La brûlure provoque un œdème et la douleur est calmée par le froid (eau fraîche, par exemple)	**Apis mellifica 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
La brûlure déclenche de petites cloques qui démangent beaucoup	**Urtica urens 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
La brûlure provoque de grosses cloques	**Cantharis 5 CH**	2 granules 3 fois par jour

➜ **Et aussi**

Le bon geste	Quel médicament ?	Posologie
Dans tous les cas		
Applications locales	**Calendula TM** **Bellis perennis** huile **Centella asiatica** 5 % crème **Mimosa tenuflora** 5 % crème *ou* un mélange de ces principes actifs	3 fois par jour

Mes conseils

Immédiatement après une brûlure, le plus urgent est de stopper sa progression en profondeur. Pour cela, on place le membre brûlé sous l'eau froide, et on laisse couler (ou on plonge dans un bain frais). Pas toujours très agréable, bien qu'anesthésiant, mais indispensable. Attention : surtout pas de glace ou de glaçon sur une brûlure, vous aggraveriez les choses en brûlant par-dessus avec du « trop froid » !

Consultez si…

Vous pouvez traiter seul une brûlure de 1er et de 2e degré superficiel, mais au-delà, consultez rapidement. La plupart des brûlures sont banales, mais observez attentivement quand même l'évolution. Il serait dommage d'attraper une infection (la peau n'est plus « étanche ») et/ou de garder une vilaine cicatrice…

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Pulsatilla* : dans la journée.
- *Silicea* : le soir.
- *Sulfur* : le matin et le soir.

Brûlures d'estomac/aigreurs

Les brûlures d'estomac et aigreurs sur tout le trajet digestif (remontées acides) sont très courantes et, le plus souvent, passagères. Généralement, les épisodes sont consécutifs à certains abus, comme les fêtes de fin d'année. Mais chez certaines personnes, cet inconfort s'installe et, comme toujours, on finit par s'y habituer. « Des renvois après le repas ? C'est normal, j'ai toujours eu ça ! » Mais non, ce n'est pas normal ! Et l'acidité tout du long de vos fragiles muqueuses finit par les abîmer !

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Vous souffrez d'une hypersécrétion acide	**Muriaticum acidum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Tout votre système digestif est acide et brûlant	**Iris versicolor 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous travaillez trop, vous êtes hyperactif intellectuellement et vous ne faites pas assez d'exercice physique	**Nux vomica 5 CH**	2 granules 3 fois par jour

Vous êtes débordé par votre rythme de travail et vous souffrez davantage quand vous mangez du sucré	**Argentum nitricum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous souffrez moins quand vous posez une bouillotte chaude sur votre estomac, les brûlures sont aggravées entre 1 heure et 3 heures du matin	**Arsenicum album 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous souffrez moins dès que vous mangez, mais vos douleurs reviennent 2 heures plus tard	**Anacardium orientalis 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Votre douleur, très localisée, n'irradie pas	**Kalium bichromicum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous êtes alcoolique	**Sulfuricum acidum 5 CH** *associé à* **Capsicum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
Vous avez des éructations acides	**Robinia 5 CH**	2 granules 3 fois par jour

Voir aussi « Ballonnements » (p. 160).

Mes conseils

Petite check-list : mangez-vous à toute vitesse ? Des aliments peu digestes (chou, ail, oignon, épices – poivre, piment…) ? Buvez-vous beaucoup de café/de thé ? Fumez-vous ? Êtes-vous toujours en train de courir à droite à gauche, avec un emploi du temps de ministre ? Buvez-vous des boissons gazeuses (eau comprise) ? Fumez-vous ? Prenez-vous des médicaments allopathiques en dehors des repas ? Si vous avez répondu « oui » à une seule de ces questions, cela fait un facteur de risque de brûlures. Deux oui ? Deux facteurs… Etc. À tous les coups, une bonne partie d'entre vous coche tous les facteurs de risques, et là, c'est bingo : aigreurs et douleurs gastriques garanties, chaque jour, pour toujours si vous ne changez rien à vos habitudes de vie.

Consultez si…

Plus préoccupant, l'ulcère, le vrai, éventuellement causé par la bactérie *Helicobacter pylori*, est une maladie à traiter avec le plus grand sérieux, parce qu'il perturbe la vie quotidienne et que, en plus, il augmente le risque de cancer gastrique.

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Nux vomica* : avant chaque repas.
- *Sulfur* : le soir au coucher.
- *Argentum nitricum* : dans la journée.

Café (abus)

Ce n'est pas parce que le café est une boisson bien sympathique et complètement « intégrée » socialement qu'elle est anodine. Un petit café peut suffire pour donner un coup de fouet, mais aussi pour déclencher une crise d'angoisse chez les personnes très sensibles à la caféine (c'est génétique). En général, on considère que jusqu'à 2 ou 3 cafés par jour, tout va bien, mais au-delà, des conséquences liées à la caféine peuvent apparaître. L'accoutumance (« je ne peux pas me passer de mon café le matin », « tant que je n'ai pas bu de café, je ne suis pas réveillé », etc.), l'anxiété, l'insomnie et autres troubles nerveux, les palpitations, les diarrhées, les aigreurs d'estomac… Tout ceci est dû en grande partie à la caféine. Sans compter que pour nombre de fumeurs, le café appelle la cigarette : en buvant moins de café, ils fumeront donc moins. Si vous buvez plus de 3 tasses de café par jour, sachez que vous êtes en zone rouge. Il faut diminuer votre consommation… sachant que vous présenterez probablement de vrais symptômes de manque, comme des maux de tête, une somnolence tenace ou de l'irritabilité, durant les premiers jours !

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Le café vous rend nerveux, provoque des palpitations, des irritations, une hyperactivité	**Coffea 5 CH** *associé à* **Argentum nitricum 7 CH**	2 granules 3 fois par jour et, si vous êtes insomniaque, ajouter, 2 granules le soir au coucher. 2 granules 3 fois par jour
Le café provoque des diarrhées	**Argentum nitricum 7 CH** *associé à* **Sulfur 5 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
Le café vous fait mal à l'estomac	**Nux vomica 5 CH**	2 granules 3 fois par jour avant de manger

Mes conseils

- Vous voulez remplacer le café par du déca ? C'est une idée. Mais elle se révélera peut-être décevante, car vous ne retrouverez pas le coup de fouet recherché, forcément. Mieux vaut peut-être complètement changer de saveurs et passer au thé, par exemple ? Il renferme aussi de la caféine, mais moins, et elle est accompagnée d'autres composants qui contrecarrent ses effets.
- Saviez-vous que le café au lait est probablement l'aliment/la boisson la plus indigeste qui existe ? Si vous souffrez de diarrhée chaque matin et que vous buvez du café au lait au petit déjeuner, c'est peut-être le cas. Essayez une autre boisson demain matin, et tirez les conclusions.

Consultez si…

Si le sujet a une insomnie grave ou est trop excité dans la journée.

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Nux vomica* : avant chacun des trois repas.
- *Argentum nitricum* : de préférence le matin et à midi.
- *Coffea* : de préférence le soir.

Calcul (urinaire, biliaire, salivaire)

Un calcul est une petite « pierre » résultant de la concrétion de minéraux et de certains composants présents dans notre corps. Nous fabriquons tous des petits calculs qui passent inaperçus car ils sont normalement éliminés par les voies naturelles, ou se dissolvent d'eux-mêmes. Mais parfois, ils se « coincent » dans un canal ou un organe, provoquant alors des douleurs (jusqu'à l'insupportable pour les calculs urinaires) et/ou un mauvais fonctionnement de l'organe, voire une infection.

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Le calcul entraîne des spasmes douloureux, soulagés quand vous êtes plié en deux	**Magnesia phosphorica 5 CH** *associé à* **Colocynthis 5 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
Le calcul entraîne des spasmes douloureux, soulagés quand vous vous étirez	**Dioscorea villosa 5 CH**	2 granules 3 fois par jour

Le calcul est dû à un excès d'acide urique	**Uricum acidum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Le calcul est dû à un excès d'acide oxalique ou de calcium	**Oxalalicum acidum 5 CH** *associé à* **Calcarea carbonica 5 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
Le calcul entraîne une irritation et des brûlures avant, pendant et après chaque miction, avec parfois des saignements	*En attendant le médecin* **Cantharis 5 CH**	 2 granules 3 fois par jour
Le calcul entraîne une inflammation et des difficultés à uriner	**Apis mellifica 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Le calcul entraîne une infection, le sujet n'a pas soif	**Colibacillinum 9 CH** *et* **Sérum anticolibacillaire 8 DH** *associé à* **Formica rufa** composé *et à* **Cantharis 5 CH**	2 granules 3 fois par jour 1 ampoule par jour 5 à 10 gouttes 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour

✚ Mes conseils

En ce qui concerne les calculs rénaux, boire beaucoup au quotidien est indispensable pour prévenir une crise. Mais une fois la crise là, surtout, n'avalez plus une goutte !

Consultez si…

- Lorsqu'on connaît la nature du calcul, c'est-à-dire selon les composants agglomérés (= calcul oxalique ou calcul urique par exemple), on soigne plus efficacement et on évite, surtout, la récidive grâce à des conseils alimentaires et d'hygiène de vie simples. Seul un médecin pourra vous éclairer sur ce point.
- Selon l'emplacement et la taille de votre calcul, vous pouvez avoir besoin de recourir à une intervention chirurgicale (souvent des ultrasons).

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Lycopodium* : vers 15 ou 16 heures.
- *Sepia* : vers 11 heures.

CANCER (MIEUX SUPPORTER SON TRAITEMENT)

Les cancers se dépistent et se soignent globalement mieux qu'avant. Mais les traitements restent lourds, souvent très pénibles à supporter au quotidien : nausées, fatigue, fourmillements dans les doigts, troubles digestifs, sans parler du découragement bien sûr… L'homéopathie a montré qu'elle pouvait améliorer la tolérance des patients à l'égard d'une chimiothérapie ou autre radiothérapie, améliorant ainsi les chances de survie du malade et, surtout, sa qualité de vie au quotidien. Certains hôpitaux acceptent l'appoint homéopathique pour améliorer le confort du patient. Voici quelques pistes pour démarrer.

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Vous avez des nausées, vomissements, perte d'appétit, perte de poids	**Ipeca 5 CH** *associé à* **Nux vomica 5 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules avant chacun des 3 repas
Vous avez des aphtes	**Borax 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Les aphtes sont douloureux et ulcérés	**Nitricum album 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Les aphtes saignent	**Mercurius corrosivus 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous ressentez une fatigue intense	**Sels de Schuessler** *associé à* **Silicea 5 CH** *et* **Natrum muriaticum 5 CH**	2 comprimés 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
Vous avez des douleurs articulaires, musculaires, tendineuses, des raideurs	**Arnica 9 CH** *associé à* **Ruta 5 CH** *et* **Causticum 7 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
Vous avez des diarrhées	**Arsenicum album 7 CH** *associé à* **Nux vomica 5 CH** *et* **Phosphorus 7 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour

Vous avez des diarrhées et un œdème	**Natrum sulfuricum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous avez des diarrhées en jet	**Podophyllum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Dépression, découragement, désespoir, impression qu'on ne va pas s'en sortir	**Arsenicum album 15 CH** *associé à* **Sepia 15 CH** *si vous broyez du noir et avez tendance à vous isoler* *et* **Psorinum 9 CH** *si vous vous négligez et devenez de plus en plus frileux*	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
Démangeaisons, rougeurs sur la peau, urticaire	**Urtica urens 5 CH** *associé à* **Apis 5 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
Avec œdème aggravé entre 1 heure et 3 heures du matin, la peau est malsaine	**Arsenicum album 7 CH** *associé à* **Psorinum 9 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
Peau sèche, desquamation	**Arsenicum album 5 CH** *associé à* **Alumina 7 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
Vertiges, maux de tête	**Conium maculatum 7 CH** *associé à* **Nux vomica 5 CH** *et* **Ignatia 7 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
Baisse de l'immunité, tendance à tomber malade (bactéries, virus, allergie, champignon…)	**Echinacea TM** *associé à* **Pyrogenium 9 CH** *et* **Tuberculinum 9 CH** *et* **Silicea 7 CH**	20 gouttes 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour 1 dose par semaine 2 granules 3 fois par jour

Sécheresse oculaire	**Bryonia 5 CH** *en alternance avec* **Alumina 5 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
Blépharite récidivante	**Staphysagria 7 CH**	2 granules 3 fois par jour
Conjonctivite	**Euphrasia 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Bouffées de chaleur	**Belladonna 5 CH** *associé à* **Glonoïnum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
Infections urinaires à répétition	**Colibacillinum 9 CH** *associé à* **Formica rufa 5 CH** *et* **Sepia 9 CH** *et, si dépression* **Sepia 15 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour 2 granules vers 11 heures tous les jours
Perte du goût, sensations bizarres (paresthésies)	**Nux vomica 7 CH**	2 granules 3 fois par jour
Fièvre	**Belladonna 7 CH** *si abattement associez* **Gelsemium 7 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
Photosensibilisation (le soleil provoque des problèmes : taches, démangeaisons, allergie…)	**Sol 7 CH** *associé à* **Sepia 5 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
Troubles du sommeil avec pensées négatives	**Arsenicum album 7 CH**	2 granules le soir au coucher et en cas de réveil
Troubles du sommeil avec agitation et délire	**Stramonium 9 CH**	2 granules le soir
Ongles cassants, qui se décollent, qui épaississent, déformés, chez un sujet mince, déminéralisé	**Silicea 7 CH**	2 granules le soir au coucher

Ongles cassants, qui se décollent, qui épaississent, déformés, chez un sujet gras	**Graphites 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Chute de cheveux	**Thallium aceticum 7 CH** *associé à* **Phosphoricum acidum 9 CH** *et* **Lycopodium 7 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
Réactions d'hypersensibilité (troubles respiratoires, asthme, etc.)	**Poumon histamine 7 CH** *associé à* **Apis 9 CH** *et* **Arsenicum album 7 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
Stomatite	**Mercurius corrosivus 7 CH** *associé à* **Belladonna 5 CH** *et* **Nitricum acidum 7 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
Œdème localisé	**Apis 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Œdème généralisé	**Natrum sulfuricum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Acné	**Kalium bromatum 5 CH** *associé à* **Pyrogenium 9 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
En cas de traitement par injection	**Isothérapiques des produits de la chimiothérapie 5 CH** *Si le traitement est ancien donner les dilutions supérieures* (**9 CH**)	2 granules 3 fois par jour pendant la durée du traitement
Réaction locale sur le site d'injection : rougeur, démangeaison…	**Histaminum 5 CH** *associé à* **Apis 9 CH** *et* **Belladonna 5 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour

Voir aussi « Chute des cheveux » (p. 190).

Mes conseils

Respectez pas à pas les recommandations de votre cancérologue. Et rappelez-vous que l'homéopathie ne peut en aucun cas traiter un cancer, et donc en aucun cas se substituer à votre traitement anticancer. C'est en revanche une aide appréciable dont vous ne devriez pas vous priver.

Consultez si…

Il est indispensable de consulter un médecin homéopathe travaillant « main dans la main » avec l'équipe de cancérologie, car le traitement homéo le plus efficace sera sur mesure en fonction de la molécule, de la réaction du patient, du type de cancer, etc. Différents services de cancérologie en France acceptent actuellement d'associer les traitements homéopathiques de confort à la chimiothérapie.

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Arsenicum album* : le soir au coucher.
- *Mercurius solubilis* : la nuit.

Carie

La carie est un « trou » dans la dent, qui se creuse petit à petit sous l'assaut d'une bactérie. Au fil des jours, cette dernière détruit l'émail puis la dentine. Une carie doit être prise très au sérieux, et impérativement soignée chez un dentiste !

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
En cas de carie	**Calcarea fluorica 9 CH** *associé à* **Silicea 5 CH**	2 granules 3 fois par jour ou 1 dose 2 fois par semaine 2 granules 3 fois par jour
Si la dent cariée sent mauvais	**Kreosotum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Pour prévenir les caries	*Pour mieux assimiler le fluor de l'alimentation* **Calcarea fluorica 9 CH**	1 dose par semaine
Caries noires situées au collet des dents (limite dent-gencive)	**Kreosotum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour

Mes conseils

La bactérie incriminée dans la carie se nourrit de sucre (celui des bonbons, jus de fruits et sodas mais aussi celui des pâtes, pommes de terre et riz), c'est pourquoi un brossage des dents après chaque repas/collation est théoriquement indispensable. Le minimum est de se brosser les dents matin et soir, mais après le déjeuner, ce geste d'hygiène devrait aussi aller de soi.

Consultez si…

Une fois la carie installée, impossible de revenir en arrière : les soins dentaires sont indispensables. Une carie non soignée peut provoquer de graves troubles de la santé et causer des douleurs très vives.

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Calcarea fluorica* : dans la journée.
- *Silicea* : dans la soirée.
- *Luesinum* : le soir.
- *Mercurius* : le soir.

Cataracte

Lorsque le cristallin de l'œil devient opaque, c'est la cataracte : on voit de moins en moins bien, voire plus du tout. Cette maladie touche près de 90 % des personnes après 70 ans : plus on vieillit, plus on a de risques de présenter une cataracte. Heureusement, elle s'opère aujourd'hui très bien (on remplace notre cristallin opacifié par un faux cristallin transparent), mais autant essayer d'éviter ou de retarder son apparition !

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Dans tous les cas	**Naphtalinum 5 CH** *associé à*	2 granules 3 fois par jour
	Thiocinaminum 5 CH *et*	2 granules 3 fois par jour
	Causticum 5 CH	2 granules 3 fois par jour

Mes conseils

Le premier ennemi du cristallin, c'est le soleil. Protégez vos yeux avec des lunettes de soleil de bonne qualité, même en ville ! On est plus sujet à la cataracte au Sud qu'au Nord, c'est logique. Attention aussi au tabac. Côté alimentation, trop de sucre, de protéines et pas assez d'antioxydants (fruits et légumes), accélèrent le processus : mangez mieux, plus équilibré, pour protéger vos yeux !

Consultez si...

Si vous constatez une baisse de votre vision, surtout d'un seul œil, comme s'il y avait un voile ou du brouillard, et un éblouissement (le moindre rai de lumière vous gêne), consultez rapidement. Le seul traitement est chirurgical : l'homéopathie de même que les collyres et autres traitements médicaux ne peuvent que la reporter, dans le meilleur des cas.

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Causticum* : le matin et le soir.
- *Luesinum* : une fois par semaine.

Cauchemars

Voir « Sommeil (troubles du) » (p. 406).

Cellulite

Ahhhh, la cellulite ! L'ennemi juré des femmes, avant même les kilos en trop ! Il faut dire que la cellulite, cet amas graisseux situé juste sous la peau, peut être particulièrement inesthétique. Fesses, cuisses et genoux sont comme recouverts d'une « peau d'orange » plus ou moins gondolée et plus ou moins douloureuse à la pression. La cellulite et ses zones de prédilection sont en partie génétiques (observez Maman, il y a de fortes chances que vous ayez hérité du même type de cellulite) et en partie liées à votre hygiène de vie.

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Une cellulite classique localisée aux cuisses et aux fesses	**Thuya occidentalis 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Une cellulite répartie sur tout le corps	**Natrum sulfuricum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Une cellulite douloureuse et enflammée	**Cantharis 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Pour drainer les reins	**Orthosiphon TM** *ou* **Berberis vulgaris 5 CH**	20 gouttes 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour

✚ Mes conseils

Soyons lucides : l'homéopathie ne vous débarrassera pas de votre cellulite. Elle aidera l'organisme à s'en délester, à la condition *sine qua non* que vous ayez une activité physique suffisamment soutenue et régulière (notre recommandation pour des résultats probants en 3 semaines : 1 heure de marche par jour et 3 séances de piscine par semaine). Il est physiquement impossible de se débarrasser de sa cellulite autrement. Et pour empêcher de l'engraisser, donc de l'aggraver, mangez sain et pas trop gras, et buvez beaucoup d'eau. Pas de secret !

Consultez si…

La cellulite est associée à une mauvaise circulation veineuse.

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Thuya* : le soir.
- *Natrum sulfuricum* : dans la journée.
- *Natrum muriaticum* : le matin.

Céphalées (maux de tête)

Ce sont des douleurs crâniennes diffuses ayant des causes diverses : fièvre, hypertension artérielle, troubles de la vue, fatigue… Elles se différencient des migraines, qui sont localisées dans une moitié du crâne.

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Céphalée déclenchée par une congestion de la tête avec hypertension et photophobie	**Belladonna 5 CH**	2 granules de 3 à 5 fois par jour selon l'intensité des symptômes
Céphalée congestive et battante chez un sujet hypertendu	**Glonoïnum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Céphalée en clou sur le sommet du crâne	**Ignatia 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Céphalée déclenchée par le tabagisme, la consommation excessive d'alcool ou de café	**Nux vomica 5 CH**	2 granules avant chacun des trois repas
Céphalée avec nausées, améliorées par les vomissements	**Nux vomica 5 CH**	2 granules avant chacun des trois repas
Céphalée suite à un travail prolongé sur ordinateur	**Nux vomica 5 CH**	2 granules dès que la fatigue oculaire se fait sentir
Céphalée déclenchée par le bruit	**Theridion 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Céphalée déclenchée par la lumière vive et améliorée par une lumière diffuse	**Datura stramonium 9 CH**	2 granules le soir au coucher
Céphalée liée aux règles	**Cyclamen 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Céphalée liée à la fièvre, avec soif	**Belladonna 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Céphalée liée à la fièvre, sans soif avec tremblements et abattement	**Gelsemium 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Céphalée des « étudiants », par surmenage intellectuel	**Kalium phosphoricum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour

✚ Mes conseils

Le repos allongé dans le noir est parfois nécessaire. Si les maux de tête reviennent souvent, faites surveiller votre tension. Attention au choix des antalgiques, certains peuvent provoquer des brûlures d'estomac ou même des problèmes hépatiques importants. D'une façon générale, leur surconsommation est déconseillée car elle peut engendrer des bourdonnements d'oreille, voire des céphalées médicamenteuses.

Consultez si…

Si vos maux de tête reviennent régulièrement, un examen plus approfondi est parfois nécessaire.

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Baryta carbonica* : dans la journée.
- *Aurum metallicum* : le soir.
- *Sulfur* : matin et soir.

Chalazion

Le chalazion est une petite inflammation d'une glande de Meibomius – qui fabrique une sécrétion protectrice pour l'œil. Rien de grave, mais c'est gênant, enflé et rouge. À la différence de l'orgelet (voir p. 349), le chalazion ne cause pas de douleur et il n'y a pas de pus.

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Le chalazion est juste rouge	**Belladonna 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Le chalazion est infecté	**Staphylococcinum 9 CH** *associé à* **Pyrogenium 9 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
Il est chronique/enkysté	**Thuya 9 CH** *associé à* **Silicea 9 CH** *et* **Staphysagria 9 CH**	2 granules 2 fois par jour 2 granules 2 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
Si œdème	**Apis 7 CH**	2 granules 3 fois par jour

Et aussi

Le bon geste	Quel médicament ?	Posologie
Applications locales	**Collyre Calendula** 1 %	2 gouttes 3 fois par jour

Mes conseils

En prévention, et encore plus en soin bien évidemment, soyez très rigoureux sur le plan de l'hygiène : ne touchez pas vos yeux/paupières avec des doigts sales ; utilisez exclusivement des produits de maquillage de bonne qualité et bien entretenus ; n'échangez pas vos mascaras et autres crayons à paupières, le chalazion comme l'orgelet sont des maladies contagieuses.

Consultez si…

Normalement un chalazion disparaît seul, en quelques jours. Avec l'homéopathie, vous accélérerez les choses. Si ce n'est pas le cas, ou qu'il revient régulièrement, ce n'est pas normal : peut-être souffrez-vous de diabète sans le savoir. Consultez. Une pommade vous sera probablement prescrite, et éventuellement une petite opération chirurgicale.

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Staphysagria* : dans la journée
- *Silicea* : le soir au coucher.
- *Thuya* : le soir au coucher.

Cheveux (problèmes)

CHEVEUX GRAS

Cheveux et cuir chevelu gras sont dus à l'excès de production de sébum, un gras protecteur fabriqué par notre corps. Mais lorsque nous produisons trop de ce sébum, il « englue » les cheveux et étouffe le cuir chevelu, entraînant des problèmes d'hygiène avec un risque de développement bactérien. Comment sait-on si l'on a les cheveux gras ? Vos cheveux sont gras très vite dans la journée, même quelques heures après un shampooing. Ils sont lourds, mous, ils ne « volent » pas. Vous pouvez aussi avoir des problèmes annexes comme des pellicules ou des démangeaisons.

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Vos cheveux sont très gras	**Sulfur 5 CH** *associé à* **Eau d'Uriage 5 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
Vos cheveux sont très gras, vous avez tendance à les perdre, vous avez des pellicules et vous êtes fatigué	**Selenium 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous avez des pellicules et de l'eczéma sec qui démange sur le cuir chevelu	**Arsenicum album 5 CH**	2 granules 3 fois par jour

Vous avez également de l'acné	**Kalium bromatum 5 CH** *associé à* **Staphylococcinum 9 CH** *et, si suppuration, à* **Hepar sulfur 4 CH** *et à* **Pyrogenium 9 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
Vous êtes adolescente et vos cheveux sont encore plus gras avant les règles	**Folliculinum 9 CH**	1 dose le 14e jour du cycle *et* 1 dose le 21e jour du cycle

✚ Mes conseils

- Attention aux shampooings trop agressifs, y compris ceux estampillés pour « cheveux gras » : en « récurant » le cuir chevelu, ils stimulent la sécrétion de sébum, ce qui a pour effet de « regraisser » finalement les cheveux encore plus vite. Par ailleurs, ne faites jamais deux shampooings de suite (comme chez le coiffeur), Un seul suffit. Et évitez les massages du cuir chevelu trop brusques (doux, au contraire, c'est bien !), ainsi que tout ce qui peut l'agresser : chlore de piscine, casque de moto, eau trop chaude, séchoir électrique systématique…
- Le stress, le tabac et une alimentation déséquilibrée (à index glycémique élevé : ex-« sucres rapides ») aggravent les cheveux gras.
- Chez les femmes, le chamboulement hormonal lié aux règles (et à la grossesse le cas échéant) peut aussi provoquer, à certains moments, une surproduction de sébum.
- Utilisez un shampooing « ultra-doux » (mais surtout pas « pour bébé » ni même « pour enfant »), au quotidien si besoin. Et rincez-vous en final à l'eau tiède ou, mieux, froide.
- Les masques d'huile végétale + huile essentielle adaptée appliqués sur les cheveux et le cuir chevelu sont très recommandés. Attention, on n'applique pas n'importe quelle huile essentielle, n'importe comment ! Vous pouvez également utiliser des shampooings à base d'argile et d'huiles essentielles, c'est une tendance actuelle qui permet d'avoir des résultats de plus longue durée.

CHEVEUX TERNES ET CASSANTS

Des cheveux ternes et cassants sont des cheveux secs. Rêches au toucher, ils sont « électriques ». Autant les cheveux gras (p. 188) trahissent un excès de sébum, autant ici, il n'y en a pas assez, et c'est un problème. En effet, une légère couche de gras est indispensable pour l'hygiène et la beauté du cheveu : sans elle, le cheveu n'arrive pas à garder son eau (il se déshydrate), perd sa « tenue », le cuir chevelu démange, est irrité : il manque cette couche protectrice de gras qui protège d'un peu tout.

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Vous êtes frileux avec un peu d'embonpoint	**Graphites 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vos cheveux sont en alternance secs et gras	**Thuya occidentalis 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Votre peau aussi est sèche	**Alumina 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vos cheveux sont fragiles et vous les perdez	**Selenium 5 CH** *associé à* **Thallium aceticum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour

Voir aussi « Chute des cheveux » ci-dessous.

✚ Mes conseils

- Au fil du temps, les cheveux peuvent devenir secs, tout comme la peau. C'est pourquoi chez les femmes tout spécialement, la texture des cheveux peut, petit à petit, devenir sèche : il faut utiliser des produits adaptés, exactement comme on le fait pour la peau. Évitez à tout prix ce qui pourrait aggraver la sécheresse, comme la climatisation, le manque d'eau (buvez !), les shampooings secs, les laques et les gels, car tous ces produits empêchent les cheveux de respirer. Vous pouvez remplacer de temps en temps votre shampooing par un jaune d'œuf, qui « éponge les impuretés » sans base lavante.
- Les masques d'huile végétale (type argan) et autres beurres végétaux (type karité) sont très recommandés. Il faut les appliquer avec une certaine technique, par exemple sur cheveux humides (meilleure pénétration) et pas du tout sur le cuir chevelu.
- Mangez suffisamment, et suffisamment de « bonnes » graisses : les régimes minceur déséquilibrés sont les ennemis jurés du cheveu !

CHUTE DES CHEVEUX (ALOPÉCIE)

Nous perdons tous des cheveux, chaque jour, mais ils repoussent. Puis, au fil des années, ils repoussent en moindre quantité : c'est normal, surtout chez les hommes (raisons hormonales), chez qui le processus peut commencer très jeune. Dans certaines circonstances de la vie, on peut perdre brutalement ses cheveux : traitement chimio (anticancer) – réversible à l'arrêt du traitement –, gros soucis, infection, troubles hormonaux (notamment de la thyroïde…). Une consultation est nécessaire si vous ne trouvez pas l'origine du problème vous-même, afin de vérifier qu'il n'y a pas de maladie sous-jacente qui progresse.

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Pour toute chute de cheveux	**Thallium aceticum 5 CH** *en alternance avec* **Selenium 5 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
Votre peau est mixte et vos cheveux sont gras par endroits	**Thuya occidentalis 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
La chute des cheveux est due à un médicament (ex : chimiothérapie)	**Isothérapique du médicament 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
La chute des cheveux est due à une radiothérapie ou à une exposition à des rayons	**Radium bromatum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vos cheveux tombent et sont blancs prématurément	**Lycopodium 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vos cheveux tombent après un choc ou une émotion	**Arnica montana 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vos cheveux tombent après un excès de travail intellectuel ou parce que vous êtes fatigué psychiquement	**Phosphoricum acidum 9 CH** *associé à* **Kalium phosphoricum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour

✚ Mes conseils

- Perdre petit à petit ses cheveux est souvent mal supporté par les jeunes hommes, principales victimes de la chute de cheveux précoce. Hélas, il n'y a pas grand-chose à faire pour s'y opposer : si Papa était quasi chauve à 40 ans, il y a des chances pour que vous suiviez le même chemin.
- En revanche, toutes les autres chutes de cheveux doivent faire l'objet d'un diagnostic et de soins attentifs : ils vont repousser, en tout cas ils le peuvent.

Consultez si…

Vous constatez une altération brusque de vos cheveux. Ce n'est pas normal.

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Thuya* : le soir.
- *Graphites* : dans la journée.
- *Lycopodium* : l'après-midi.

Choc

Voir « Coup – Choc – Traumatisme » (p. 204).

Choc émotionnel

Licenciement, annonce de séparation, deuil, accident grave… Un choc émotionnel entraîne presque toujours des troubles psychologiques et/ou corporels plus ou moins marqués et plus ou moins longtemps. C'est normal, il n'y a pas à se « soigner » parce qu'on est triste, irritable ou distrait pendant quelque temps. En revanche, les choses peuvent déraper : dépression, crises d'angoisses, mauvais sommeil, voire maux de tête, de ventre, manifestations cutanées, vertiges. Encore plus sournois : hypertension, dérèglement hormonal… En cas de nouvelle violente, mieux vaut donc essayer d'atténuer immédiatement son impact, c'est plus prudent.

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Vous tremblez	**Gelsemium 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous avez perdu un proche	**Ignatia amara 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous êtes agité et impatient	**Argentum nitricum 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous êtes hyperactif	**Nux vomica 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Choc après un heureux événement et perte de sommeil	**Coffea 7 CH**	2 granules le soir
Vous êtes introverti, vous ne parlez pas, communiquer vous est impossible	**Natrum muriaticum 7 CH**	2 granules 2 fois par jour
Vous êtes déprimé, vous faites tout par devoir plus que par goût, vous vous renfermez	**Sepia 9 CH**	2 granules 2 fois par jour
Dans tous les cas		
Après tout choc affectif, émotionnel ou traumatique	**Arnica montana 9 CH**	2 granules 3 fois par jour

Dans les cas de chocs psychiques anciens	**Arnica montana 15 CH**	1 dose à renouveler en cas de nécessité, une semaine plus tard
Colère entrée non exprimée	**Staphysagria 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Dans les cas chroniques ou anciens	**Staphysagria 15 CH**	1 dose à jeun

✚ Mes conseils

Pensez absolument à vous protéger, à vous ménager des moments de détente, soupapes de sécurité qui vous permettront, par ailleurs, de mieux supporter et de mieux aider vos proches, le cas échéant. Ce peut être des séances de sport, de relaxation, de yoga, de taï-chi, de marche nordique, des massages, des balades à cheval, de la musique, seul ou en groupe… peu importe, du moment que vous en ressortez mieux armé et avec davantage d'énergie psychique et physique. Prendre soin de soi, c'est indispensable pour mieux prendre soin des autres.

Consultez si…

Vous sentez que vous glissez dans la dépression.

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Natrum muriaticum* : dans la journée.
- *Argentum nitricum* : dans la journée.
- *Ignatia* : en cas d'angoisse ou de boule à la gorge ou au plexus, à renouveler, si nécessaire dans la journée
- *Sepia* : vers 11 heures.

Cholestérol (excès)

Nous avons tous besoin de cholestérol, car il participe à de nombreuses fonctions dans l'organisme. Mais trop de cholestérol menace la santé cardiaque, car il finit par s'accumuler en « bouchons » dans les vaisseaux sanguins, avec le risque de provoquer un infarctus. Le traitement du cholestérol est essentiellement alimentaire et, si besoin, médicamenteux. Mais l'homéopathie a son mot à dire !

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Vous avez trop de cholestérol	**Cholesterinum 9 CH** *associé à* **Chrysantellum americanum TM**	2 granules 3 fois par jour 10 gouttes 3 fois par jour
Vous avez aussi trop de triglycérides	**Nux vomica 5 CH** *associé à* **Lycopodium 7 CH** *si vous avez également des problèmes hépatiques*	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour

✚ Mes conseils

Adoptez au quotidien, et à vie, une alimentation de type « régime méditerranéen », « régime Okinawa » ou « régime Portfolio », ces trois modèles étant très proches les uns des autres dans l'esprit : beaucoup de fruits et légumes, de céréales et de légumineuses, de protéines végétales, de poisson, peu de viande, de produits laitiers, de fromage, de produits sucrés. Avec une hygiène de vie correcte (activité physique suffisante par exemple), c'est la seule façon de maîtriser son taux de cholestérol et, plus largement, de protéger son cœur.

Consultez si…

Vous avez une faiblesse cardiaque, vous faites de l'hypertension.

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Nux vomica* : avant les repas.
- *Lycopodium* : en début d'après-midi.

Cicatrice

Une cicatrice est une trace plus ou moins voyante et indélébile laissée sur la peau par une blessure, brûlure, irritation, opération, coupure, bouton d'acné ou de rougeole… (attention les peaux noires marquent plus facilement). Quelles que soient sa couleur, son épaisseur, sa forme, sa texture, il s'agit d'un endroit où la peau est réparée, mais ne reviendra jamais aussi souple et performante qu'avant : les fibres cutanées se mettent un peu « en tas », le but étant de refermer la plaie au plus vite. En cas d'accident, choc et, en tout cas, de peau lésée, il faut prendre le plus grand soin de toute la zone en aidant chaque jour à mieux cicatriser. Plus on s'en préoccupe vite, plus on a de chances d'avoir à terme une cicatrice discrète et indolore. Crèmes, lotions et rééducation peuvent améliorer la souplesse de la cicatrice.

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
La cicatrice est due à une brûlure	**Cantharis 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
La cicatrice est due à une coupure (couteau, ciseaux ou bistouri après une intervention)	**Staphysagria 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
La cicatrice est due à une piqûre (vaccination, acupuncture ou piqûre d'insecte)	**Hypericum perforatum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
La cicatrice est rouge	**Belladonna 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
La cicatrice forme comme un relief (cicatrice chéloïde)	**Graphites 5 CH** *associé à* **Silicea 5 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
La cicatrice est chéloïde (en relief) et brûlante ou provoquée par des rayons	**Radium bromatum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Un corps étranger subsiste (écharde, morceau de verre…)	**Silicea 7 CH**	2 granules 3 fois par jour

➔ **Et aussi**

Le bon geste	Quel médicament ?	Posologie
Applications locales	**Calendula TM** *associé à* **Mimosa tenuflora TM** *et* **Centella asiatica TM**	Mélange à parts égales à appliquer 2 à 3 fois par jour
Pour redonner localement de l'élasticité à la peau	**Pommade au calendula** *associée à* **Centella asiatica TM** *et* **Mimosa tenuflora TM**	Mélange à parts égales à appliquer 2 à 3 fois par jour

Mes conseils

Une désinfection très soigneuse de la plaie est absolument indispensable pour éviter à la fois une infection et qu'un corps étranger disgracieux reste en place. Une fois le soin terminé (opération chirurgicale comprise), pensez à masser inlassablement la zone agressée chaque jour, plusieurs fois par jour, pour bien assouplir la cicatrice.

Consultez si…

La plaie ne se referme pas, se rouvre pour un oui pour un non, la cicatrice prend un « mauvais chemin ».

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *La lotion* : dans la journée.
- *La pommade* : le soir.
- *Les granules* : dans la journée.

Circulation (troubles de la)

Les troubles de la circulation provoquent des désagréments divers, dont certains très connus comme les jambes lourdes (voir p. 308) ou les hémorroïdes (voir p. 280). Au-delà de ces troubles finalement relativement localisés, une mauvaise circulation peut induire des problèmes plus généraux, sournois et graves, comme des problèmes cardiaques, une tendance aux hémorragies (externes ou internes)…

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Vous souffrez de descente d'organes associée à votre mauvaise circulation et l'exercice brusque vous fait du bien	**Sepia 9 CH**	2 granules le soir au coucher 2 granules le matin vers 11 heures
Pour fluidifier le sang et diminuer le temps de prothrombine	**Bothrops 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Pour activer la circulation sanguine	**Hamamelis 4 DH** *ou* **Complexe avec Hamamelis, Corylus avelana, Ginkgo biloba, vigne rouge**	10 gouttes 3 fois par jour 10 gouttes 3 fois par jour

Vous faites des hématomes spontanés et vous ne supportez ni bas ni ceinture	**Lachesis 9 CH** *associé à* **Arnica montana 9 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
Adolescent(e), vous avez une mauvaise circulation, vos chevilles sont marbrées et la marche à l'air frais vous fait du bien	**Pulsatilla 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous êtes actif mais sédentaire, vous êtes autopollué par l'alcool, les repas d'affaires, les excitants, le tabac, vous avez des hémorroïdes	**Nux vomica 5 CH**	2 granules avant chacun des 3 repas

✚ Mes conseils

Parmi les grands fluidifiants sanguins, les oméga 3 sont des incontournables (mangez du poisson gras 3 fois par semaine !). Attention à l'aspirine, parfois encore prescrite quotidiennement à petite dose ; certes elle fluidifie mais elle n'a pas que des avantages, loin s'en faut. Et pensez que la meilleure façon de faire circuler le sang, c'est… de le faire circuler, c'est-à-dire d'avoir une activité physique, principalement la marche. IN-DIS-PEN-SA-BLE au quotidien.

Consultez si…

Votre mauvaise circulation empiète sur votre qualité de vie : douleurs aux jambes telles qu'on ne veut plus marcher, bleus spontanés, grosse fatigue liée à des problèmes circulatoires…

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Sepia* : le matin.
- *Pulsatilla* : dans la journée.
- *Lachesis* : le soir.
- *Nux vomica* : avant chacun des trois repas.

Claquage

Voir « Déchirure musculaire » (p. 215).

COCCYX (DOULEUR DIFFUSE, FRACTURE)

La douleur diffuse au coccyx (coccygodynie), en haut de la raie des fesses, survient sans qu'il y ait eu de choc ni de chute Elle se ressent surtout en position assise, lorsqu'on s'assoit ou qu'on se relève, ou à la pression locale. Il est difficile d'en déterminer la cause, et les radios ne montrent souvent rien, mais globalement il s'agit du coccyx qui se positionne mal lors de mouvements simples. C'est d'autant plus énervant pour les personnes qui en souffrent. Quant à la fracture du coccyx, elle est aussi très douloureuse, évidemment, et il n'existe là encore aucun traitement classique. Après consolidation, quelques séances d'ostéopathie sont parfois indispensables.

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Coccygodynie	**Actaea racemosa 5 CH** *ou* **Sepia 9 CH** *selon le profil*	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
Fracture du coccyx	**Arnica 9 CH** *associé à* **Symphytum 5 CH** *et à* **Bryonia 5 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour

➔ **Et aussi**

Le bon geste	Quel médicament ?	Posologie
Applications locales	**Arnica TM** *associé à* **Bryonia** à 5 % (pommade ou onguent **Bryonia opodeldoch**)	Mélange à appliquer en massages 2 à 3 fois par jour

✚ **Mes conseils**

- La coccygodynie touche souvent les femmes atteintes d'inflammations gynécologiques.
- Évitez tout traumatisme du coccyx, notamment équipez-vous de sièges très confortables et amortissants, voire d'une bouée, ou creusez un bloc de mousse pour vous asseoir. Oui, c'est artisanal, mais ça marche. Si la position debout vous est pénible, n'insistez pas, mais dans ce cas allez régulièrement à la piscine pour bouger, marcher dans l'eau, nager.

Consultez si…

Vérifiez auprès de votre gynécologue que vous ne souffrez pas d'une infection. Il peut aussi s'agir de douleurs lombaires qui semblent siéger au coccyx (mais il n'en est rien), là encore, vérifiez : si tel est le cas, des séances d'ostéopathie devraient vous soulager.

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Calcarea carbonica* : une fois par semaine.
- *Calcarea phosphorica* : une fois par semaine.

Colique

Les coliques sont de violentes douleurs abdominales. Classiques chez les bébés, moins chez les adultes, ces spasmes ressemblent à des crampes et sont souvent accompagnés de diarrhées. On distingue principalement les coliques néphrétiques (liées à un calcul urinaire), hépatiques (voies biliaires) ou… de stress ! « Maman, j'ai mal au ventre », ça ne vous rappelle rien ?

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Pour soulager les spasmes, surtout s'ils sont moins douloureux quand vous êtes plié en deux ou par la pression	**Magnesia phosphorica 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Pour soulager la douleur causée par les spasmes	**Cuprum metallicum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
La colique est causée par l'appréhension d'un événement anxiogène ou par une indignation	**Colocynthis 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
La colique est due à une intoxication alimentaire et une bouillotte vous soulage, elle est aggravée souvent entre 1 heure et 3 heures du matin	**Arsenicum album 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
La colique est due à l'ingestion de fruits pas assez mûrs et acides	**Rheum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
La colique provoque une diarrhée liquide et en jet	**Podophyllum peltatum 9 CH**	2 granules 3 fois par jour

La colique provoque une diarrhée qui vous épuise avec des ballonnements	**China rubra 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
La colique provoque une diarrhée accompagnée de transpiration et de malaise pouvant aller jusqu'à l'évanouissement	**Veratrum album 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
La colique provoque une diarrhée avec des flatulences et une crise d'acétone	**Senna 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
La colique provoque une diarrhée qui rend de mauvaise humeur	**Chamomilla 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Les coliques du nourrisson s'accompagnent de poussées dentaires, le bébé est insupportable	**Chamomilla 9 CH**	2 granules 3 fois par jour à dissoudre dans le biberon
Les coliques du nourrisson s'accompagnent d'intolérance au lait	**Magnesia carbonica 5 CH**	2 granules 3 fois par jour à dissoudre dans le biberon

Voir aussi « Calcul » (p. 176) et « Diarrhées » (p. 224).

✚ Mes conseils

Pendant une crise de colique :
- Reposez-vous, surtout. Ne bougez pas, ne prenez pas la voiture ni le train, rien.
- Pensez à la chaleur pour vous soulager, une bouillotte par exemple.
- Ne buvez rien en attendant que la crise passe (surtout si calcul urinaire), vous risqueriez d'aggraver les choses.

Consultez si…

- Vous constatez une altération de l'état général/revenez d'un pays tropical/votre état ne s'améliore pas rapidement.

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Chamomilla* : dans la journée et le soir.
- *Arsenicum album* : le soir au coucher.
- *Phosphorus* : à la tombée de la nuit.

Conjonctivite

L'œil est rouge, irrité, comme plein de sable ; il pleure, démange peut-être, vous gêne beaucoup en tout cas. C'est une conjonctivite, inflammation de la conjonctive, la membrane qui entoure l'œil. Vous avez probablement un petit virus à cause du vent (qui déplace la poussière et vient vous en coller plein les yeux), du sable ou tout simplement de doigts douteux avec lesquels vous vous êtes gratté le coin de l'œil au bureau ou dans le métro. L'homéopathie accélère le retour à la normale en cas de conjonctivites bénignes.

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Votre œil est irrité et enflammé et il coule comme de l'eau	**Euphrasia 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Votre œil est rouge et il brûle, il ne supporte pas la lumière vive et votre pupille est dilatée	**Belladonna 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Votre œil sécrète un écoulement jaunâtre	**Hydrastis 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
L'écoulement n'est pas irritant	**Pulsatilla 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
L'écoulement est visqueux et forme des croûtes	**Kalium bichromicum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
L'écoulement est verdâtre	**Mercurius solubilis 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Un petit œdème se forme à l'angle interne de votre œil	**Kalium carbonicum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Un petit œdème se forme sur votre paupière	**Apis mellifica 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Des ulcérations se forment au bord de votre œil	**Mercurius corrosivus 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
La conjonctivite est allergique	**Histaminum 5 CH** *associé à* **Isothérapique** de l'allergène **5 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour

✚ Mes conseils

Protégez vos yeux : attention aux coups, au vent, aux courants d'air.

Consultez si…

Il est évident que si en quelques jours cela ne va pas mieux, c'est l'ophtalmo qu'il faut consulter, et sans traîner ! Dans l'immense majorité des cas, la conjonctivite est gênante mais bénigne. Mais parfois, elle peut dégénérer en kératite ou en ulcération de la cornée, véritable urgence pour l'œil. N'hésitez pas à vous procurer un collyre antiseptique en pharmacie pour aider l'œil à se défendre contre une éventuelle surinfection. Attention à l'œil rouge qui peut cacher une hypertension ou un glaucome, consultez votre ophtalmologiste.

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Pulsatilla* : dans la journée.
- *Arsenicum album* : le soir au coucher.
- *Sulfur* : le matin et le soir.
- *Psorinum* : une fois par semaine.
- *Mercurius solubilis* : au coucher.

Constipation

La constipation est un mal très répandu. Elle se traduit par une impossibilité d'aller à la selle, et/ou des selles très dures, sèches, en petite quantité et trop rares. 80 % des constipations sont dues à une mauvaise hygiène de vie : côté alimentation, pas assez de fibres et/ou d'eau, côté activité physique, pas assez d'exercice. Certaines constipations sont tout à fait transitoires (fatigue, voyage, alitement prolongé…) et ne sont pas vraiment un « mal », juste l'expression d'une mauvaise adaptation. La sédentarité et le manque d'exercice physique peuvent aggraver la constipation.

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Vous avez la peau sèche, des lèvres sèches et fissurées, un attrait pour les aliments salés, des selles très dures et une tendance à la déminéralisation	**Natrum muriaticum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous avez la peau très sèche et très fine, vos muqueuses digestives sont sèches ainsi que votre bouche, surtout si vous êtes une personne âgée	**Alumina 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous êtes frileux, votre anus est sec, fissuré et brûlant	**Graphites 5 CH**	2 granules 3 fois par jour

Vous avez très soif et vous êtes plus ou moins constipé	**Bryonia 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Votre constipation est rebelle et s'accompagne d'une faiblesse des muscles de l'anus	**Opium 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous avez des douleurs et des spasmes comme dans le cas d'une colique, mais vous ne pouvez pas aller à la selle	**Plumbum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous éprouvez de faux besoins	**Nux vomica 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous avez des hémorroïdes qui saignent facilement	**Collinsonia canadensis 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Pour les femmes, constipées lors d'un voyage	**Platina 5 CH**	2 granules 3 fois par jour

Mes conseils

- Mangez des légumes verts et des fruits à chaque repas, et/ou des céréales complètes. Attention en revanche au riz blanc, pâtes blanches, pain blanc : les produits céréaliers raffinés, dépourvus de fibres, ne luttent pas contre la constipation, au contraire. Autre chose : marchez, pédalez, nagez, musclez vos abdominaux : un ventre paresseux est un ventre constipé (et vice versa). Pensez à faire des automassages intestinaux, dans le sens des aiguilles d'une montre : agréables et efficaces !
- En revanche, évitez les laxatifs (même à base de plantes), la plupart sont très irritants pour l'intestin et ne le rééduquent pas.
- Enfin, songez que ce n'est pas parce que vous n'allez pas à la selle tous les jours que vous êtes constipé. À chacun son rythme intestinal, ce peut être une ou deux fois par jour pour les uns, une fois tous les trois jours pour les autres. C'est plutôt un changement de votre propre rythme qui doit vous alerter.

Consultez si…

La constipation est soudaine et s'accompagne d'autres symptômes, digestifs ou non.

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Alumina* : dans la journée.
- *Natrum muriaticum* : dans la journée.
- *Nux vomica* : avant chacun des trois repas.

Coup, choc, traumatisme

Voici probablement les premiers accidents de la vie : on se cogne, on tombe, on reçoit sur le pied un objet qui tombe du haut du placard ou de la commode… ça fait toujours mal ! Plus tard, c'est l'accident de vélo, de rollers, de voiture… Résultat, la peau se couvre de bleus, bosses, et lorsqu'elle se déchire, elle saigne.

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Dans tous les cas	**Arnica montana 9 CH**	1 dose juste après le choc
Puis selon les cas		
Le choc touche le dos, amélioré en extension	*Ajoutez* **Dioscorea villosa 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Le choc touche l'œil, amélioré par des applications de glace	*Pour éviter l'œil au beurre noir, ajoutez* **Ledum palustre 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Le choc touche le sein	*Ajoutez* **Bellis perennis 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Le choc touche un tendon	*Ajoutez* **Ruta graveolens 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Le choc touche le cou	*Pour les vertèbres, ajoutez* **Actaea racemosa 5 CH** *et pour les trapèzes (muscles du cou), ajoutez* **Lachnantes tinctoria 5 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
Le choc est dû à un objet piquant	*Ajoutez* **Hypericum perforatum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Le choc est dû à un objet tranchant	*Ajoutez* **Staphysagria 5 CH**	2 granules 3 fois par jour

➜ Et aussi

Le bon geste	Quel médicament ?	Posologie
Applications locales si la plaie saigne	**Calendula TM** *associé à* **Echinacea TM**	Mélange à appliquer 2 à 3 fois par jour.
Applications locales s'il y a traumatisme sans plaie, avec ecchymoses	**Arnica 9 CH**	2 à 3 fois par jour

Voir aussi « Bleu » (p. 161) et « Bosse » (p. 162).

✚ Mes conseils

Ce ne sont pas forcément les douleurs les plus vives qui sont les plus traîtres : se cogner le tibia sur un coin de table basse est horriblement douloureux mais, sauf magnifique bleu temporaire, vous n'en garderez aucun souvenir. En revanche, certains chocs a priori moindres peuvent poser, à terme, des problèmes articulaires, musculaires, osseux… N'hésitez pas à consulter et faire des radiographies pour écarter tout problème.

Consultez si…

La douleur est d'emblée intense – fracture ? entorse ? ou qu'une douleur sourde s'installe sur le long terme.

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Calcarea fluorica* : une fois par semaine.
- *Silicea* : dans la journée et le soir.

Coup de soleil

Le soleil a encore frappé, vous ne vous êtes pas méfié. Résultat : une peau rouge, chaude, gonflée, qui tire. Une brûlure, en somme ! Lorsque, enfant, nous montrions fièrement nos coups de soleil, c'était sans savoir qu'il s'agissait d'une véritable agression. Il faut donc la soigner, comme n'importe quelle brûlure.

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Votre peau est rouge, chaude et douloureuse, vos muqueuses sont sèches, vous avez soif et vos pupilles sont dilatées	**Belladonna 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Le coup de soleil déclenche un œdème chaud et douloureux, soulagé par une application fraîche, vous n'avez pas soif et vous urinez peu	**Apis mellifica 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
De grosses cloques se forment	**Cantharis 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous êtes allergique au soleil	**Histaminum 5 CH** *associé à* **Muriaticum acidum 5 CH** *et à* **Sol 7 CH** *et à* **Apis 9 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour

➜ **Et aussi**

Le bon geste	Quel médicament ?	Posologie
Applications locales	Huile de **Millepertuis** *associé à* Solution 5 % ou crème à 5 % de **Mimosa tenuflora**	Mélange à appliquer 3 fois par jour

Voir aussi « Brûlure » (p. 172).

✚ **Mes conseils**

Le jour de la brûlure, ayez le réflexe fraîcheur : eau fraîche, application de lait frais, de yaourt, de concombre, de tomate… ce que vous voulez, mais froid !

Ça n'empêchera pas la suite de l'histoire : lorsque la peau meurt, elle pèle. La peau nouvelle qui pointe son nez juste après est toute rose et douce mais attention, très fragile et encore plus mal armée que sa grande sœur trépassée.

Protégez-la coûte que coûte, si possible en restant à l'ombre et en sortant au soleil aux heures les moins chaudes – avant 11 heures et après 16 heures.

Si vous devez « trafiquer » en plein cagnard, portez des vêtements à manches longues, un chapeau, et ne restez pas des heures à lézarder sur la plage à l'heure du déjeuner. Un bain de soleil c'est agréable, mais ne le transformez pas en calvaire pour votre épiderme.
Et souvenez-vous que plus on est jeune et plus on doit se protéger. De même chez les blonds et les roux, qui eux aussi réclament une protection très soigneuse.
Pensez aussi aux vêtements techniques anti-UV, pas bêtes du tout.
Et pour ce qui dépasserait encore, la crème solaire en couche épaisse… en évitant les marques ayant des nanoparticules* si possible. N'oubliez pas que des expositions prolongées ou des brûlures successives « font le lit du cancer de la peau ».

Consultez si…

Suite à un ou des coups de soleil, vous avez des taches bizarres sur la peau, un grain de beauté qui saigne, etc.

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Pulsatilla* : dans la journée.
- *Sulfur* : le matin et le soir.
- *Lachesis* : le soir.
- *Natrum carbonicum* : dans la journée.

Coupure

Une coupure est une entaille dans la peau, jusqu'au sang, par un objet tranchant : feuille de papier, lame de couteau, bistouri chirurgical… Ce n'est pas grave car la peau se referme, mais c'est quand même une entaille qui risque d'accueillir des bactéries, donc une infection. Toute coupure doit faire au minimum l'objet d'un nettoyage eau + savon, et d'une surveillance !

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Pour tous les types de coupures	**Arnica montana 9 CH** *associé à* **Staphysagria 5 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour

* Composants controversés et de toute façon nocifs pour le milieu aquatique (eau, algues, poissons…).

➜ Et aussi

Le bon geste	Quel médicament ?	Posologie
Applications locales	**Calendula TM** *associé à* **Echinacea TM** *et à* **Centella asiatica TM**	À 5 % en solution ou en pommade à appliquer 2 fois par jour sur des compresses stériles

✚ Mes conseils

La plupart des coupures sont bénignes. Mais toutes nécessitent un minimum de soins !

Consultez si…

Certaines coupures, très profondes, nécessitent des soins appropriés pour se refermer correctement. Au minimum, la pose de Steri-Strip (on peut l'acheter directement en pharmacie, sans ordonnance), voire d'agrafes ou de fils (on va se faire « recoudre »).

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Graphites* : le matin et le soir.
- *Silicea* : le soir.
- *Staphysagria* : dans la journée.
- *Alumina* : le matin et le soir.

Courbature

La courbature est une douleur musculaire qui survient lorsqu'on en a trop demandé au muscle. Soit parce que la séance de sport a été particulièrement intensive, soit parce que vous n'aviez pas pratiqué depuis longtemps (exemple type : le ski), soit parce que l'effort physique a fait appel à des muscles inhabituels (déménagement). Dans certains cas, les courbatures sont cependant liées à une maladie, par exemple la grippe.

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
La courbature est due à un effort physique et vos muscles sont douloureux, vous ne supportez même pas votre lit qui vous paraît trop dur	**Arnica montana 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
La courbature est due à un effort physique, vos muscles, vos os et vos globes oculaires sont douloureux	**Arnica montana 9 CH** *associé à* **Eupatorium perfoliatum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
La courbature est due à une maladie (comme la grippe) et vous êtes abattu physiquement et psychiquement (vous êtes endormi)	**Gelsemium 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
La courbature provoque une douleur qui ressemble à une contracture ou à une crampe	**Sarcolacticum acidum 5 CH** *associé à* **Cuprum metallicum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
La courbature est moins douloureuse au repos ou en étant comprimée dans un bandage, aggravée au moindre mouvement	**Bryonia 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
La courbature est moins douloureuse quand vous bougez	**Rhus toxicodendron 5 CH**	2 granules 3 fois par jour

Mes conseils

La prévention est efficace ! Échauffez vos muscles avant tout effort physique, on ne le répétera jamais assez ! À la fin, étirez-les, terminez en trottinant ou en laissant pendre les bras, tout pour que l'exercice ne s'arrête pas brusquement. Buvez de l'eau riche en bicarbonates (type Vichy Saint-Yorre). Avec ces simples précautions vous diminuez de 80 % les risques de courbatures, et leur intensité aussi. Enfin, si vous en avez la possibilité, pensez « chaleur » : hammam, sauna, bain chaud, douche chaude longue… sauf si vous avez des problèmes circulatoires. Les deux derniers conseils « marchent » aussi lorsque les courbatures sont installées.

Consultez si…

Les courbatures vous taraudent sans cesse, elles ne cèdent pas. Ou vous constatez une altération de votre état général.

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Bryonia* : le matin et dans la journée.
- *Rhus toxicodendron* : le soir au coucher et le matin au lever.
- *Arnica* : dans la journée.

Crampe abdominale

Ainsi nommée car elle survient aussi brusquement et violemment qu'une crampe musculaire, elle peut aussi être plus diffuse, mais toujours comme un spasme.

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
La crampe abdominale est moins douloureuse quand vous êtes plié en deux ou améliorée par la pression.	**Magnesia phosphorica 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
La crampe abdominale est provoquée par une émotion (indignation, peur…) et elle est également moins douloureuse sous l'effet d'une pression	**Colocynthis 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous ressentez des crampes pendant vos règles, les douleurs physiques alternent avec des troubles psychiques	**Actaea racemosa 5 CH**	2 granules 3 fois par jour

➜ Et aussi

Le bon geste	Quel médicament ?	Posologie
Applications locales :		
- vous êtes amélioré par la pression et le repos	**Bryonia opodeldoch** en massage	2 à 3 fois par jour, en bandant ou immobilisant les articulations douloureuses
- vous êtes amélioré par le mouvement	**Rhus toxicodendron opodeldoch** en massage	2 à 3 fois par jour sans immobiliser
- dans les deux cas	**Pommade à l'Harpagophytum TM à 5 %**	En massage léger 2 à 3 fois par jour

Mes conseils

Son origine est souvent psychologique (une contrariété, une peur, le trac), ou digestive (intoxication, difficultés digestives, gastro-entérite, intolérance méconnue au gluten/blé, au lait), voire urinaire ou gynécologique (infections). Détendez-vous, respirez à fond !

Consultez si…

La crampe s'accompagne de troubles digestifs (diarrhées, constipation…), de pertes vaginales…

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Rhus toxicodendron* : le soir et le matin au lever.
- *Bryonia* : au lever et dans la journée.
- *Arnica* : dans la journée.

Crampe musculaire

Lorsqu'un muscle se contracte involontairement, c'est très douloureux, c'est une crampe musculaire ! Due au froid, à un manque de certains minéraux, d'oxygène ou à une mauvaise circulation (ou un peu tout cela à la fois), elle peut se manifester en l'absence de tout mouvement, en plein milieu de la nuit par exemple… ou pendant que l'on nage (attention à la noyade !), marche ou travaille.

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
La crampe est musculaire	**Cuprum metallicum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
La crampe est due à une compression des artères et à des problèmes de circulation	**Secale cornutum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Elle survient la nuit, chez un senior	**Cuprum metallicum 5 CH**	2 granules le soir
Elle survient dans la piscine/la mer, alors que vous avez froid	**Cuprum metallicum 5 CH**	2 granules 2 à 3 fois par jour selon l'intensité

➜ Et aussi

Le bon geste	Quel médicament ?	Posologie
Applications locales	**Arnica TM** *ou* **Arnica** en gel en massage	En massage au moment des crampes

✚ Mes conseils

Pour se débarrasser rapidement d'une crampe musculaire, massez doucement le muscle tendu comme une arbalète, et étirez-le dans le sens inverse où il « bloque ». Surtout entourez votre membre avec quelque chose de chaud (bouillotte, couverture, eau chaude…), qui finira de décontracturer le muscle.

Consultez si…

Si la crampe s'incruste, et qu'elle devient contracture, elle peut éventuellement mener à une prescription médicale (un décontracturant). Ne souffrez pas inutilement !

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Calcarea fluorica* : une fois par semaine.
- *Nux vomica* : avant les repas.
- *Ignatia* : au moment des spasmes ou des crampes.

Crevasse

Les crevasses sont des fissures plus ou moins profondes de la peau. Elles s'installent à la faveur du froid et de l'humidité sur les mains ou les pieds ou sur les seins chez certaines mamans qui allaitent. On peut aussi souffrir de fissures au coin des lèvres. Dans tous les cas, c'est très douloureux, bien plus qu'une simple coupure.

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
La crevasse sécrète un écoulement semblable à du miel qui peut se transformer en croûtes, votre peau est sèche et vous ne transpirez pas	**Graphites 5 CH**	2 granules 3 fois par jour

La crevasse, d'apparence noirâtre, apparaît surtout en hiver	**Petroleum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
La crevasse se situe sur le sein (pendant un allaitement, par exemple) et votre peau est sèche	**Graphites 5 CH** *associé à* **Castor equi 4 CH**	2 granules 3 fois par jour Application locale en pommade

➜ Et aussi

Le bon geste	Quel médicament ?	Posologie
Applications locales	Pommade au **Castor equi** à 5 % *ou* Pommade au **Petroleum** à 1 % *ou* Pommade au **Graphites** à 2 %	Sur les crevasses 2 fois par jour

✚ Mes conseils

Tout ce qui fait macérer la peau est à éviter : ne vous tartinez pas de crèmes, gels et autres superpositions de cosmétiques, laissez respirer la peau. Traitez-la plutôt avec **Calendula** lotion à 10 %, ou à la rigueur avec une huile végétale, par exemple de macadamia. Et surtout protégez-vous du froid et de l'humidité : gants en caoutchouc obligatoires pour faire la vaisselle et le ménage, gants bien chauds pour sortir au frais !

Consultez si…

La crevasse semble s'aggraver, saigner, s'infecter… Ce n'est pas normal.

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Graphites* : le matin et le soir.
- *Silicea* : le soir.
- *Thuya* : le matin et le soir.
- *Petroleum* : surtout en hiver.

Crise de foie

Voir « Indigestion » (p. 298).

Cystite, troubles urinaires

La cystite est sans doute la plus connue et la plus courante des inflammations urinaires. On a tout le temps envie de faire pipi, mais en même temps on redoute d'y aller car, à chaque fois, c'est pour faire 3 gouttes, ça pique, ça brûle, comme des pelotes d'épingles. Souvent, c'est bénin, une « simple inflammation », mais c'est très, très gênant. Par ailleurs, l'inflammation peut tourner à l'infection, et là, les choses se compliquent.

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Vous avez une lithiase rénale (vous urinez facilement quand vous êtes debout, mais cela vous est impossible quand vous êtes assis) *(voir aussi « Calculs » p. 176)*	**Formica rufa 5 CH** *associé à* **Sarsaparilla 5 CH** *et à* **Vessie 4 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
Vous avez constamment envie d'uriner	**Lilium tigrinum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Il y a une irritation urinaire ou des brûlures en urinant, avec présence de sang	**Cantharis 5 CH** *associé à* **Mercurius corrosivus 5 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
Vos urines sentent mauvais	**Benzoïcum acidum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous avez du mal à uriner, vous souffrez d'œdèmes	**Apis mellifica 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous souffrez de spasmes au niveau du petit bassin, avec des calculs	**Pareira brava 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
La cystite provoque des brûlures et de la température	**Belladonna 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
La cystite déclenche des brûlures encore plus fortes entre 1 heure et 3 heures du matin, soulagées par la chaleur	**Arsenicum album 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
La cystite est consécutive aux rapports sexuels	**Staphysagria 5 CH**	2 granules 3 fois par jour

Vous faites des infections urinaires à répétition	**Colibacillinum 4 CH** *ou* **Sérum anticolibacillaire 5 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
Vous faites des infections à répétition et vous avez tendance à la dépression	**Sepia 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous souffrez d'une hypertrophie de la prostate, accompagnée de spasmes et de difficultés à uriner *(voir aussi « Prostate » p. 371)*	**Sabal serrulata 5 CH** *associé à* **Chimaphila umbellata 5 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour

✚ Mes conseils

- Principe de base en cas d'infection urinaire : il faut boire, boire et boire pour éliminer les microbes et éviter que d'autres s'incrustent. Si vous avez tendance à faire des cystites récidivantes, buvez un grand verre de jus de cranberry chaque jour : son efficacité a été prouvée.
- Les cystites sont un mal principalement féminin. Elles sont dues à des bactéries présentes soit dans les intestins, soit dans la région anale et qui passent dans la région urogénitale.
- Côté hygiène intime, urinez après chaque rapport sexuel (pas de stagnation). Et aux toilettes, ne vous essuyez pas d'arrière en avant (vous risquez de rapatrier des bactéries anales vers la zone urinaire), mais d'avant en arrière, pour, au contraire, éloigner les éventuelles bactéries de l'urètre.

Consultez si…

- Surveillez bien votre état : s'il ne s'améliore pas très rapidement avec nos conseils et suggestions homéo, consultez sans tarder.

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Sepia* : dans la matinée.
- *Thuya* : matin et soir.
- *Medorrhinum* : dans la journée une fois par semaine.

Déchirure musculaire

Lorsque le muscle se déchire, ça fait brutalement très mal. C'est le cas typique du footballeur qui reste au tapis, incapable de bouger.

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Dans tous les cas	**Arnica montana 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Pour soulager le muscle	**Sarcolacticum acidum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
La déchirure s'accompagne de crampes musculaires	**Cuprum metallicum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
La douleur est soulagée par le froid ou une application de glace	**Ledum palustre 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
La déchirure s'accompagne d'un œdème, soulagé par des compresses fraîches	**Apis mellifica 5 CH**	2 granules 3 fois par jour

✚ Mes conseils

Un muscle se déchire parce qu'on lui en a trop demandé brusquement. Mouvement de trop grande amplitude, muscle insuffisamment échauffé, insuffisamment hydraté, insuffisamment préparé, geste technique au-delà de vos capacités… : dans presque tous les cas, le fautif, c'est vous !

Consultez si…

De toute façon mieux vaut consulter pour confirmer le diagnostic, même s'il n'y a guère de doute !

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Arnica* : dans la journée et le soir au coucher.

Déglutition (douleur à la)

Lorsque vous avalez, ça fait mal ? Ce n'est pas normal ! Sauf si vous avez une grosse boule de stress dans la gorge, et qu'elle ne laisse pas passer grand-chose… Mais dans ce cas, c'est temporaire bien sûr !

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Vous avez mal en avalant, votre gorge est rouge et votre bouche sèche	**Belladonna 5 CH** *associé à* **Phytolacca 5 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour

Vous avez mal en avalant et vous salivez beaucoup, vous avez mauvaise haleine	**Mercurius solubilis 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous avez mal en avalant, vous salivez et transpirez beaucoup	**Jaborandi 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous avez l'impression d'avoir une écharde dans la gorge, vous êtes agité	**Argentum nitricum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous avez l'impression d'avoir une boule dans la gorge	**Ignatia 5 CH**	2 granules 3 fois par jour

Voir aussi « Angine » (p. 139).

✚ Mes conseils

Les douleurs à la déglutition peuvent venir de la gorge (angine…), du larynx, d'un spasme de stress…

Consultez si…

Si les symptômes ne cèdent pas en maximum quelques jours, ou que l'origine est indéterminée (vous n'avez pas d'angine ni rien qui explique votre douleur), consultez sans tarder.

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Mercurius* : le soir.
- *Argentum nitricum* : dans la journée.
- *Ignatia* : dans la journée.

Démangeaison, prurit

Les démangeaisons peuvent avoir diverses origines (piqûre d'insecte, urticaire, varicelle, allergie, zona, eczéma, nervosité…) mais elles fonctionnent toujours selon le même mécanisme : l'influx nerveux passe par les mêmes voies que la douleur. Aussi, il est parfois difficile de distinguer une douleur d'une démangeaison, et le tout peut finir en carnage ! On peut se gratter « jusqu'au sang », les terminaisons nerveuses sont alors sensibles à tout (chaud, froid, eau…), et tout ceci influe évidemment sur l'état psychologique, intimement lié à celui de la peau, rappelons-le. Or, l'envie de se gratter est souvent violente, voire impérieuse, alors qu'il faut tout faire pour l'éviter puisque se gratter ne fera qu'exacerber la démangeaison, plongeant alors dans un cercle vicieux pénible.

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Les démangeaisons sont sur tout le corps, dues à une peau sèche, entretenues par une eau calcaire (douche, bain), chlorée (piscine), aggravées par la chaleur du lit alors que le sujet est frileux *(Voir aussi « Peau sèche », p. 356)*	**Psorinum 9 CH**	1 dose par semaine
Les démangeaisons sont aggravées par l'eau et par la chaleur (du lit, par exemple) mais soulagées par le frais	**Sulfur 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
La zone qui démange est semblable à de l'urticaire, avec de petites vésicules	**Urtica urens 5 CH** *ou* **Dolichos prurens 5 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
La zone qui démange est couverte de petites vésicules suintant un liquide blanchâtre	**Mezereum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Il y a un léger œdème et des brûlures, les démangeaisons sont soulagées par des compresses froides	**Apis mellifica 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
La peau est chaude, brûlante et sèche	**Belladonna 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Les démangeaisons sont dues à une allergie (par exemple à des bijoux fantaisie ou à une lessive…)	**Histaminum 5 CH** *ou* **Isothérapique** de la matière allergène **5 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
Les démangeaisons sont dues à une allergie alimentaire, elles suintent si vous vous grattez et vous vous sentez somnolent	**Phenobarbitalum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Les démangeaisons sont dues à un eczéma sur une peau malsaine, elles sont aggravées par l'eau ou la chaleur (d'un lit, par exemple) ; vous êtes frileux	**Psorinum 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Les démangeaisons sont dues à un eczéma sec et elles sont soulagées par une bouillotte ; vous êtes frileux mais l'air frais sur le visage vous apaise	**Arsenicum album 9 CH**	2 granules 3 fois par jour

Les démangeaisons sont dues à un eczéma suintant	**Graphites 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Les démangeaisons sont dues à un eczéma « d'hiver » avec des fissurations noirâtres	**Petroleum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Les démangeaisons interviennent quand vous vous déshabillez	**Rumex crispus 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Les démangeaisons sont dues à des vers (surtout à l'anus et au nez)	**Cina 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Les démangeaisons se déclenchent après une radiothérapie ou une exposition à des rayons	**Radium bromatum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Les démangeaisons touchent les parties génitales	**Sulfur 5 CH** *ou* **Lilium tigrinum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
Les démangeaisons provoquent une hypersensibilité sexuelle	**Platina 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Les démangeaisons sont liées à l'exposition solaire (lucite estivale ?)	**Sol 9 CH** *associé à* **Apis 9 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour

➜ **Et aussi**

Le bon geste	Quel médicament ?	Posologie
Applications locales	**Crème au Calendula** *associée à* **Huile de Bellis**	3 fois par jour

✚ **Mes conseils**

- De très nombreuses démangeaisons « simples » (= sans autre symptôme) sont l'expression d'une peau déshydratée, inconfortable, qui tiraille. Il suffit de lui appliquer chaque matin après la douche du lait ou de la crème hydratante pour se sentir instantanément mieux !
- On l'a dit : se gratter active les mécanismes de démangeaison. Sur ce principe, évitez aussi tout contact (vêtement, bijou, drap…) en attendant que les médicaments homéo fassent effet. En revanche, essayez de compresser la zone qui démange : appuyez simplement dessus, fort, pendant plusieurs minutes.

- Un « pschitt » d'eau thermale peut soulager un peu. Dans ce cas, pour une fois, laissez l'eau s'évaporer plutôt que de l'essuyer. Sauf si vos démangeaisons sont dues à une sécheresse cutanée, évidemment. Dans ce cas, tamponnez doucement !

Consultez si…

Vous vous démangez à la folie. Tout en sachant que la médecine allopathique ne proposera a priori rien de magique. L'homéopathie reste une bien meilleure option.

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Sulfur* : le soir au coucher.
- *Arsenicum album* : le soir au coucher.
- *Psorinum* : le soir au coucher.

Dermatose des mains et des pieds

La dermatose est une maladie de la peau qui se manifeste sous forme d'eczéma ou de « plaques rouges » sur les pieds et les mains. Et ça démange !

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
L'eczéma est réduit, il siège sur les mains et sur la plante des pieds, avec de petites vésicules	**Anagallis arvensis 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
L'eczéma s'accompagne d'un œdème	**Bovista 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Il s'agit d'une mycose	**Candida albicans 5 CH** *associé à* Complexe avec **Lappa major 4 CH** *et/ou* **Viola tricolor 4 CH** *et* **Helonias 5 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour

Et aussi

Le bon geste	Quel médicament ?	Posologie
Applications locales	**Bellis perennis TM** **Calendula TM** **Centella asiatica TM** **Mimosa tenuflora TM**	En quantités égales diluées dans de l'huile ou une crème à 4 %, 3 à 4 fois par jour

Voir aussi « Démangeaison » (p. 217) et « Eczéma » (p. 237).

Mes conseils

- Les mains sont en contact avec un nombre incroyable de matériaux dans la journée. Ce n'est pas étonnant qu'elles soient le siège d'allergie ou de simples réactions, même si leur revêtement est épais (corne). Attention en particulier aux bijoux fantaisie, surtout en nickel, ainsi qu'à la petite monnaie (alliage allergisant). Attention aussi aux produits cosmétiques en tout genre, y compris aux gels et autres savons « compliqués » pour se laver les mains.
- Pensez à porter des gants à l'extérieur de la maison comme à l'intérieur (ménage). Vous connaissez le responsable de votre allergie ? Faites préparer un isothérapique (voir p. 20).
- Quant aux mycoses, c'est plus compliqué : une mycose qui « traîne » peut être liée à une mycose digestive, qui la réactive sans cesse. Il faut alors traiter une candidose (= mycose), principalement à l'aide de probiotiques (bactéries amies du tube digestif) : le traitement interne est indispensable, un simple traitement externe sera insuffisant.

Consultez si…

Vous n'arrivez pas à vous débarrasser de votre dermatose. Ou elle s'accompagne de signes généraux (allergie générale, intolérance, candidose digestive). Ou alors elle s'étend sur le reste du corps.

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Sulfur* : le soir.
- *Psorinum* : le soir.
- *Arsenicum album* : le soir.
- *Sepia* : dans la matinée.

Diabète

Le diabète est une maladie du métabolisme : le corps ne parvient pas à gérer correctement le sucre. Résultat : ce dernier ne parvient pas jusqu'aux cellules (premier problème), et il s'accumule dans le sang (deuxième problème). Un sang trop sucré abîme les organes, menace les yeux, le cerveau, le cœur, les reins, et accélère le vieillissement.

On distingue deux types de diabètes.
1. *Le diabète de type 1, insulinodépendant :* le pancréas ne produit plus d'insuline, l'hormone qui fait entrer le sucre dans les cellules. Le patient doit donc prendre de l'insuline de remplacement, sous forme de médicament.
2. *Le diabète de type 2, non insulinodépendant :* le pancréas travaille toujours, mais il n'est pas assez efficace. Pour une raison ou une autre, les cellules « résistent » et ne laissent pas entrer le sucre, malgré la présence de l'insuline, en trop faible quantité bien souvent. Le patient peut prendre différents types de médicaments, mais surtout améliorer les choses (voire revenir à un état prédiabétique ou même sans diabète, comme s'il remontait le temps !) en modifiant son hygiène de vie et son alimentation.

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Vous avez un diabète de type 2 (non insulinodépendant), vous aimez les sucres	**Sulfur 5 CH** *associé à* **Theobroma cacao 5 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
Vous avez un diabète de type 1 (insulinodépendant), vous aimez les sucreries et le chocolat, vous êtes hyperactif	**Argentum nitricum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous êtes hyperthyroïdien, anxieux et agité	**Arsenicum iodatum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous êtes hyperthyroïdien, très maigre, agité et vous avez toujours chaud	**Iodum 5 CH** *associé à* **Thyroïdea 15 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour

➔ Et aussi

Le bon geste	Quel médicament ?	Posologie
La phytothérapie peut aider l'homéopathie	**Allium cepa TM**	30 gouttes 3 fois par jour
	associé à	
	Eucalyptus TM	30 gouttes 3 fois par jour
	et à	
	Juglans regia TM	30 gouttes 3 fois par jour
L'organothérapie	*Pour stimuler le pancréas*	
	Pancreas 4 CH	2 granules 3 fois par jour
	ou pour stimuler la production d'insuline	
	Insulinum 4 CH	2 granules 3 fois par jour

✚ Mes conseils

- On ne peut pas traiter le diabète, de type 1 ou 2, sans une alimentation structurée, variée, équilibrée, à index glycémique bas. Concrètement : mangez 3 repas par jour ; des fruits, des légumes, des céréales complètes ou des légumineuses, de l'huile d'olive, un peu de viande ou de poisson à chaque repas. Il ne s'agit pas seulement « d'éviter le sucre », mais de « bien manger » d'une manière générale, tout en contrôlant spécialement ses apports en graisses (en qualité et en quantité).
- On ne peut pas non plus traiter le diabète sans une activité physique quotidienne suffisante. Le muscle est un grand consommateur de sucre, le faire travailler est donc la meilleure façon de faire baisser le taux de sucre dans le sang puisque c'est là qu'il va le puiser.
- Dans les cas de diabète de type 1, l'insulinothérapie est obligatoire et le patient doit être traité dans un service spécialisé ou par un diabétologue ; l'homéopathie ne sera qu'un traitement d'appoint.

Consultez si…

En homéopathie, la *personne* diabétique est plus importante que le *symptôme* : on cherche à soigner un malade, non une maladie. C'est pourquoi une consultation chez un médecin homéopathe est indispensable afin de proposer un traitement 100 % personnalisé. Ainsi, **Nux Vomica** conviendra à un PDG stressé, Lachesis à une femme volubile aux tendances alcooliques, **Sulfur**, à un sujet qui aime manger, boire, qui a toujours chaud et est attiré par les aliments sucrés, **Argentum nitricum** s'adresse aux personnes pressées et attirées par le sucre ou le chocolat…

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Sulfur* : dans la journée.
- *Argentum nitricum* : dans la journée.
- *Antimonium crudum* : en cas de fringales.

DIARRHÉE

L'inverse de la constipation, c'est la diarrhée. Elle peut être temporaire car liée à un voyage (la célèbre turista !), chronique car liée à un transit trop rapide ou à un aliment indigeste (fruits pas assez mûrs, café au lait + jus d'orange, ou bien… le trac, l'émotion !), aiguë car liée à une épidémie (gastro-entérite) ou à la prise d'un médicament, ou alors tout simplement à une toxi-infection ou une maladie infectieuse. Le résultat est toujours le même : on court plié en deux de douleur aux toilettes pour y abandonner des selles liquides, abondantes. Et cela recommence plusieurs fois dans la journée.

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Dans tous les cas et surtout si vous ne vous sentez pas mieux après être allé à la selle, si vous avez aussi des nausées, votre langue restant rose	**Ipeca 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
La diarrhée vous fatigue de façon intense et prolongée	**China rubra 7 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous avez des problèmes de foie, vous êtes fatigué, vous vous sentez plus mal le soir et vos selles s'expulsent en jet	**Phosphorus 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vos diarrhées sont abondantes, liquides et s'expulsent en jet	**Podophyllum peltatum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vos diarrhées sont indolores, mais abondantes et déshydratantes	**Ricinus communis 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
La diarrhée s'accompagne de saignements ou vous avez des amibes (parasites)	**Mercurius corrosivus 5 CH** *associé à* **Ipeca 5 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour

La diarrhée s'accompagne de glaires verdâtres	**Mercurius solubilis 5 CH** *associé à* **Ipeca 5 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
La diarrhée s'accompagne d'une irritation de l'intestin	**Senna 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
La diarrhée est due à une indigestion et elle est accompagnée de nausées	**Antimonium crudum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
La diarrhée est due à une intoxication alimentaire, elle s'accompagne de vomissements et de douleurs abdominales soulagées par une bouillotte	**Arsenicum album 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous êtes agité et anxieux, votre état empire entre 1 heure et 3 heures du matin et vous avez froid, mais vous êtes soulagé par l'air frais	**Arsenicum album 15 CH**	2 granules 3 fois par jour
La diarrhée est rebelle à tout traitement	**Paratyphoïdinum B 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
La diarrhée s'accompagne de délire	**Baptisia tinctoria 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
La diarrhée s'accompagne de sueurs froides et de malaises, pouvant aller jusqu'à l'évanouissement	**Veratrum album 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous avez aussi des hémorroïdes et vos sphincters sont un peu relâchés, laissant échapper de petites quantités de selles	**Aloe 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous avez mangé des fruits pas assez mûrs	**Rheum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Votre bébé a une diarrhée verdâtre due à une poussée dentaire et il est très agité, amélioré par le bercement	**Chamomilla 15 CH**	2 granules 3 fois par jour
La diarrhée est due au trac, vous êtes nerveux et agité	**Argentum nitricum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour

La diarrhée est due au trac, vous perdez tous vos moyens, vous n'avez pas soif	**Gelsemium 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
La diarrhée est due à une intolérance au lait	**Aethusa cynapium 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
La diarrhée est accompagnée de spasmes	**Magnesia carbonica 5 CH** *ou* **Magnesia phosphorica 5 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
Alternance de diarrhée et de constipation	**Pulsatilla 7 CH**	2 granules 3 fois par jour

Mes conseils

Le premier risque de la diarrhée est la déshydratation : les selles liquides sont en effet pleines d'eau, qu'il faut remplacer impérativement au fur et à mesure. Donc, pensez à beaucoup boire dans la journée.

Consultez si…

Le malade est un bébé ou une personne âgée fragile ou dont l'état général est altéré. Dans tous les cas, forcez le malade à boire, même s'il n'a pas soif ! Si le sujet perd du poids, consultez rapidement.

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Arsenicum album* : dans la journée et surtout le soir au coucher.
- *Mercurius* : dans la journée et surtout le soir au coucher.
- *Phosphorus* : dans la journée et surtout à la tombée de la nuit.
- *China rubra* : dans la journée et en cas de fatigue.

Douleurs

Il n'existe pas une mais mille douleurs. Se mordre la langue, avoir mal à la tête ou une tendinite sont trois expériences douloureuses bien différentes, pourtant réunies sous la même bannière. La douleur, quelle qu'elle soit, est utile car elle signale que quelque chose ne va pas. Une inflammation, une coupure, une brûlure : sans douleur, on ne les remarquerait pas et on ne se soignerait pas. Mais une fois le signal entendu, inutile de souffrir pour rien ! D'autant que la douleur entretient la douleur via divers paramètres biologiques. La calmer est une priorité et un droit pour tout malade. Il faut obligatoirement faire un diagnostic (clinique, biologique, radiographique…) pour en connaître la

ou les causes, éviter une erreur et du temps perdu. On traitera davantage le sujet qui souffre et son comportement par rapport à la douleur.

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
La douleur est soulagée par le froid ou la glace	**Ledum palustre 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
La douleur est soulagée par le froid et s'accompagne d'un œdème	**Apis mellifica 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
La douleur est soulagée par le chaud localement	**Arsenicum album 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
La douleur, souvent nocturne, est aggravée par le froid comme par le chaud	**Mercurius solubilis 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
La douleur, aggravée par la chaleur humide, est encore plus intense la nuit	**Rhododendron 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
La douleur est déclenchée par un coup de froid sec	**Aconitum napellus 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
La douleur est déclenchée par l'humidité (pluie) ou près d'une source d'humidité (lac, mer…)	**Dulcamara 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
La douleur est soulagée par le mouvement et aggravée par l'humidité froide	**Rhus toxicodendron 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
La douleur est soulagée par le mouvement lent	**Pulsatilla 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
La douleur est soulagée par le mouvement rapide, voire brusque	**Sepia 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
La douleur est plus forte quand vous restez immobile	**Valeriana 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
La douleur ressemble à une contusion, à une contracture ou à des courbatures, elle est soulagée par le repos mais même le lit paraît trop dur	**Arnica montana 9 CH**	2 granules 3 fois par jour

La douleur est soulagée par le repos et la pression et aggravée par le moindre mouvement	**Bryonia 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
La douleur est soulagée par le repos et vous êtes abattu physiquement et psychiquement	**Gelsemium 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
La douleur est soulagée par la distraction, aggravée en présence d'une personne que vous n'aimez pas et elle change en fonction de votre humeur	**Ignatia amara 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
La douleur s'accompagne de fièvre et de rougeurs	**Belladonna 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
La douleur s'accompagne d'un œdème, et est améliorée par les compresses froides	**Apis mellifica 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous souffrez en silence, vous êtes stoïque	**Natrum muriaticum 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous exécutez toute tâche plus par devoir que par goût	**Sepia 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous « criez » votre douleur, vous êtes sensible au bruit et à la lumière	**Nux vomica 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous êtes hypersensible à la douleur elle-même, elle vous rend agressif ; vous êtes amélioré par le mouvement passif (bercement, voiture…)	**Chamomilla 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous êtes excité la nuit, vous ne souffrez pas pendant la journée mais vous êtes abattu	**Opium 9 CH**	2 granules 3 fois par jour

✚ Mes conseils

L'homéopathie est intéressante dans le cas de douleurs qui reviennent régulièrement. Il est évident qu'une douleur ponctuelle ne demande aucune investigation particulière : elle va partir d'elle-même ou à l'aide d'un cachet antidouleur. Mais si elle revient, il n'est pas question de

commencer à avaler régulièrement des anti-inflammatoires, de l'aspirine ou autre Ibuprofène : mieux vaut traiter en profondeur et sur le fond pour éviter d'avoir mal. C'est plus efficace et plus intelligent ! Choisissez votre médicament homéo en fonction du déclenchement de votre douleur, de ses modalités (à gauche ou à droite, horaire, aggravée ou améliorée par le froid, etc.). Si besoin, associez aux remèdes ci-dessus un ou plusieurs médicaments homéo listés ci-après.

Consultez si…

Les douleurs sont rebelles. L'homéopathe cherche à traiter la personne qui souffre, avant le symptôme (= la douleur) lui-même. C'est d'autant plus vrai et intéressant que le malade souffre de douleurs complexes et/ou fortement invalidantes (migraines, cancer, rhumatismes…). Plusieurs consultations sont parfois nécessaires avant de trouver avec finesse le médicament parfaitement adéquat. Ne vous découragez pas, ça vaut le coup !

DOULEURS – ARTICULATIONS

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Pour les douleurs des petites articulations et éventuellement les crises de goutte	**Colchicum 5 CH** *associé à* **Caulophyllum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
Pour des douleurs au niveau des doigts et des rhumatismes des phalanges, aggravées par l'humidité	**Actaea spicata 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
S'il y a inflammation	**Gaïacum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
La douleur est due à la présence d'acide urique	**Uricum acidum 5 CH** *associé à* **Colchicum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour

Voir aussi « Arthrose » (p. 153) et « Entorse » (p. 245).

DOULEURS – CHEVILLES

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Douleur des chevilles alternant avec des problèmes cutanés (vésicules)	**Actaea spicata 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Tendinite des chevilles	**Ruta graveolens 5 CH**	2 granules 3 fois par jour

Douleur après un choc (entorse)	**Arnica 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Douleur améliorée par le mouvement et aggravée par l'humidité froide	**Rhus toxicodendron 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Douleur améliorée par le repos et aggravée par le moindre mouvement	**Bryonia 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Douleur améliorée par la glace	**Ledum palustre 5 CH** *associé à* **Arnica 5 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour

DOULEURS – COU

Voir « Torticolis » (p. 425).

DOULEURS – DENTS

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Dans tous les cas	**Calcarea fluorica 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Il s'agit d'une poussée dentaire chez le bébé, soulagée par le bercement ou le mouvement passif (d'une voiture), accompagnée souvent de diarrhée verdâtre	**Chamomilla 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
La dent est hypersensible au froid et au chaud	**Hypericum perforatum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vos dents sont fragiles, noirâtres	**Kreosotum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour

Voir aussi « Abcès dentaire » (p. 119) et « Carie » (p. 182).

DOULEURS – DOS

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Votre profession provoque le mal de dos (si vous êtes dentiste et penché toute la journée, ou secrétaire, assise du matin au soir)	**Arnica montana 9 CH** *associé à* **Kalium phosphoricum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Votre mal de dos alterne avec des symptômes psychiques	**Actaea racemosa 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
La douleur est plus vive au crépuscule	**Phosphorus 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Votre mal est dû à une déminéralisation et vos extrémités sont froides	**Silicea 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Spécial lombaires		
La douleur est soulagée lorsque vous êtes en extension	**Dioscorea villosa 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
La douleur est soulagée lorsque vous êtes plié en deux	**Magnesia phosphorica 5 CH**	2 granules 3 fois par jour

Voir aussi « Lumbago » (p. 316).

DOULEURS – ESTOMAC

Voir « Brûlures d'"estomac » (p. 173).

DOULEURS – EXTRÉMITÉS (MAINS, PIEDS)

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Douleur remontant des extrémités vers la colonne vertébrale à travers les filets nerveux	**Hypericum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Douleur au niveau des mains et des pieds avec vésicules qui démangent	**Anagallis 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Douleur avec œdème	**Bovista 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Douleur aggravée par la chaleur et le toucher	**Gaïacum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Douleur du gros orteil avec acide urique (goutte), aggravée la nuit	**Colchicum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour

Douleur erratique des petites articulations aggravée avant un accouchement ou à l'arrêt des règles (ménopause)	**Caulophyllum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Douleur erratique des petites articulations aggravée pendant les règles, avec alternance de troubles physiques et psychiques	**Actaea racemosa 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Douleur rhumatismale avec déformation des phalanges et des poignets aggravée par le mouvement, le toucher et l'humidité froide	**Actaea spicata 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Douleur centrifuge qui part de la colonne vertébrale vers les extrémités	**Kalmia latifolia**	2 granules 3 fois par jour

DOULEURS – MEMBRES (BRAS, JAMBES)

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
La douleur s'accompagne d'agitation incessante des jambes	**Zincum metallicum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
La douleur s'accompagne de raidissement des membres	**Plumbum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
La douleur s'accompagne de tremblements	**Gelsemium 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Douleur des bras et du plexus brachial (due à la fatigue le + souvent)	**Arnica 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Douleur du bras gauche	**Rhus toxicodendron 5 CH** *associé à* **Lachesis 5 CH** *et à* **Kalmia 5 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
Douleur du bras droit	**Lycopodium 5 CH**	2 granules 3 fois par jour

Douleur des avant-bras	**Colchicum 5 CH** *associé à* **Hypericum 5 CH** *et à* **Caulophyllum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
Douleur cervico-brachiale (nuque + bras)	**Actaea racemosa 5 CH** *associé à* **Kalmia 5 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
Douleur du coude	**Kalium bichromicum 5 CH** *associé à* **Bryonia 5 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour

DOULEURS – MUSCLES

Voir « Déchirure musculaire » (p. 215), « Courbatures » (p. 208) et « Élongation » (p. 240).

DOULEURS – OS

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
La douleur se situe sur la partie externe des os longs et est aggravée la nuit	**Aurum metallicum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Les douleurs osseuses sont généralisées, vous avez des courbatures, la position allongée vous améliore	**Eupatorium perfoliatum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Les douleurs sont plus intenses toute la nuit	**Luesinum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Les douleurs interviennent pendant la croissance	**Kalium phosphoricum 7 CH**	2 granules 3 fois par jour
Pour accélérer la cicatrisation des os après un traumatisme ou au moment de l'ostéoporose	**Symphytum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour

Voir aussi « Fracture » (p. 262).

DOULEURS – SEIN

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Il y a un hématome	**Arnica montana 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
La douleur est localisée dans les parties molles	**Bellis perennis 5 CH**	2 granules 3 fois par jour

Voir aussi « Crevasses » (p. 212) et « Allaitement » (p. 130).

DOULEURS – TENDONS

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Dans tous les cas	**Ruta graveolens 5 CH** *associé à* **Arnica montana 9 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
La douleur est soulagée quand vous bougez	*Ajoutez* **Rhus toxicodendron 5 CH**	2 granules 3 fois par jour

DYSPNÉE (ESSOUFFLEMENT)

L'essoufflement à l'effort ou au repos peut être lié à des problèmes cardiaques, pulmonaires ou laryngés. Cette insuffisance d'oxygénation engendre une sensation d'asphyxie et se traduit par une très grande fatigabilité.

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Essoufflement à l'effort	**Arnica 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Dyspnée aggravée entre 1 heure et 3 heures du matin, par la position allongée et par le froid, améliorée par la chaleur locale et l'air frais sur le visage	**Arsenicum album 5 CH**	2 granules 3 fois par jour

Dyspnée accompagnée de fatigue intense, aggravée entre 2 heures et 4 heures du matin chez une personne frileuse et par le moindre mouvement	**Kalium carbonicum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Insuffisance respiratoire liée à des problèmes cardiaques ou rénaux	**Ammonium carbonicum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Dyspnée avec hypersécrétion bronchique améliorée par les crachats	**Antimonium tartaricum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Dyspnée avec très grande fatigue et altération grave de l'état général. La personne demande à être éventée mais est trop faible pour le faire elle-même	**Carbo vegetabilis 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Dyspnée et toux du fumeur	**Lobelia 5 CH**	2 granules 3 fois par jour

Voir aussi « Asthme » (p. 156).

Mes conseils

Le premier et indispensable bon geste consiste à arrêter de fumer ! Évitez les courants d'air et l'humidité qui pourraient favoriser une infection pulmonaire. Dans les cas chroniques, la kinésithérapie respiratoire améliore l'expiration, l'inspiration et l'élimination de sécrétions.

Consultez si…

Dans tous les cas, car un essoufflement prolongé peut être fatal. Une oxygénothérapie, voire une hospitalisation s'imposent dans les cas graves.

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Arsenicum album* : le soir au coucher.
- *Kalium carbonicum* : le soir au coucher.
- *Carbo vegetalis* : en cas de fatigue extrême.

ÉCORCHURE

Une écorchure est une petite plaie superficielle de la peau, une éraflure. À la différence de la coupure (voir p. 207) qui peut être vraiment profonde, et réalisée avec un objet tranchant, l'écorchure est provoquée par le piquant d'une rose, ou par une belle gamelle à vélo, par exemple.

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Dans tous les cas, désinfectez la plaie et stimulez vos défenses	**Pyrogenium 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous vous êtes écorché avec une aiguille ou l'épine d'une rose	*Ajoutez* **Silicea 5 CH** *associé à* **Hypericum perforatum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
L'écorchure prend l'apparence de petites fissures jaunâtres	*Ajoutez* **Nitricum acidum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
L'écorchure commence à s'ulcérer	*Ajoutez* **Argentum nitricum 5 CH** *ou* **Kalium bichromicum 5 CH** *si elle est très localisée*	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour

➔ **Et aussi**

Le bon geste	Quel médicament ?	Posologie
Applications locales	**Calendula TM**	Nettoyez la plaie à l'aide d'une compresse imbibée 2 fois par jour

✚ **Mes conseils**

Si vous travaillez régulièrement au jardin, pensez à la mise à jour de votre vaccin antitétanique.

Consultez si…

L'écorchure s'infecte, dégénère.


Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Silicea* : dans la journée.
- *Arsenicum album* : le soir.
- *Luesinum* : le soir.
- *Mercurius* : le soir.

ECZÉMA

L'eczéma se présente sous forme de plaques rouges, petites vésicules réparties ici ou là (généralement elles reviennent grosso modo au même endroit). L'eczéma s'installe, disparaît, et revient… par « poussées ». Il peut être atopique (vous avez un terrain allergique : asthme, rhume des foins…), allergique de contact (réaction à un produit ménager, cosmétique, à un métal/nickel, chrome…) ou, plus rare, variqueux (complication d'une insuffisance veineuse). Quelques variantes cependant : il peut être vésiculeux, suintant ou sec avec des petits bouts de peau qui se détachent, comme lorsque l'on pèle. Certaines personnes arborent une petite plaque d'eczéma quasi invisible sur une paupière, d'autres en ont plein les coudes, les genoux, les plis en général. C'est particulièrement flagrant chez le bébé, mais l'adulte aussi a « ses » zones d'eczéma bien délimitées.

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
L'eczéma est sec, avec sensation de brûlures soulagées par la chaleur locale (compresse chaude ou bouillotte)	**Arsenicum album 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
L'eczéma est sec avec des démangeaisons, votre peau desquame	**Berberis aquifolium 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
L'eczéma est sec et aggravé en bord de mer	**Natrum muriaticum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
L'eczéma est sec, votre peau est jaune et ridée	**Sepia 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
L'eczéma est légèrement suintant, forme des croûtes en séchant. Vous êtes frileux et vous cicatrisez mal	**Graphites 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
L'eczéma est suintant et infecté	**Staphylococcinum 5 CH** *ou* **Pyrogenium 9 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour

L'eczéma « d'hiver » est douloureux et fissuré de noir	**Petroleum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
L'eczéma siège au niveau des parties génitales	**Lilium tigrinum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
L'eczéma siège au niveau des parties génitales et s'accompagne de démangeaisons intenses et de brûlures, avec des vésicules. Il alterne avec des diarrhées	**Croton tiglium 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
L'eczéma se situe dans le conduit auditif	**Calcarea picrata 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
L'eczéma se situe sur les mains	**Actaea spicata 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
L'eczéma est localisé sur le cuir chevelu et le visage, et s'accompagne de démangeaisons	**Staphysagria 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous êtes une personne congestive, vous avez les extrémités rouges (oreilles, lèvres, etc.)	**Draineur du foie, du rein et de la peau** *(Voir p. 38)* *puis* **Sulfur 5 CH**	20 gouttes 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
Vous êtes plutôt de constitution ronde	**Calcarea carbonica 9 CH**	1 dose par semaine
Vous êtes frileux, votre eczéma est aggravé par l'eau et la chaleur et il apparaît après une maladie parasitaire ou une MST (maladie sexuellement transmissible)	**Psorinum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Votre eczéma est amélioré quand vous mangez	**Anacardium orientalis 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Eczéma variqueux		
L'eczéma est variqueux et aggravé par la chaleur	**Sulfur 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
L'eczéma est variqueux et amélioré par la chaleur locale	**Arsenicum album 5 CH**	2 granules 3 fois par jour

➜ Et aussi

Le bon geste	Quel médicament ?	Posologie
Applications locales	**Pommade au Graphites** 4 % *ou* **Pommade au Petroleum** 4 % *si aggravé en hiver*	2 fois par jour 2 fois par jour

✚ Mes conseils

Une peau eczémateuse est une peau fragile. Traitez-la avec les plus grands égards, et grande douceur. Dans les cosmétiques choisis, dans les gestes (on tamponne douillettement pour s'essuyer en sortant de la douche, on ne se récure pas à toute vitesse), dans les petites attentions (on se passe une huile végétale en sortant de la piscine, après un bon rinçage sous la douche).

Consultez si…

C'est la maladie de peau la plus fréquente : elle occupe 30 % du temps d'un dermatologue ! L'eczéma vu par un médecin homéopathe, c'est avant tout le malade (et non ses plaques) qui focalise son attention : il prescrira l'exact remède en fonction de sa morphologie, de son comportement, de son état général, de ses autres allergies, etc.

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Psorinum* : une fois par semaine.
- *Sulfur* : le soir.
- *Arsenicum album* : le soir.
- *Graphites* : dans la journée.
- *Calcarea carbonica* : une fois par semaine.

ÉJACULATION PRÉCOCE (RAPIDE/PRÉMATURÉE)

L'éjaculation précoce est l'émission prématurée de sperme, sans que l'homme contrôle quoi que ce soit. Elle empêche parfois carrément l'acte sexuel, ou alors elle l'écourte fortement puisqu'elle intervient quelques secondes ou, dans le meilleur des cas, minutes, après la pénétration.

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Vous êtes agité, nerveux, vous voulez tout terminer avant d'avoir commencé	**Argentum nitricum 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Avec asthénie après l'acte sexuel	**Kalium phosphoricum 7 CH** *en alternance avec* **Selenium 5 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour

Mes conseils

- Vous n'êtes pas seul : ce « mal » pourrait concerner jusqu'à 40 % des hommes, mais comme il est tabou, personne n'en parle ni n'ose l'avouer !
- Les « trucs et astuces » express, comme de penser à « autre chose » pendant le rapport ou de suivre la technique du squeeze (serrage de verge) ne fonctionnent pas vraiment, ou en tout cas pas à tous les coups, pour diverses raisons. En revanche, certains exercices peuvent être efficaces, mais seulement sur le long terme.

Consultez si…

Certains hommes parviennent à se maîtriser petit à petit, en surmontant leurs émotions. D'autres non, sans que l'on puisse vraiment expliquer pourquoi. Si vous faites partie de la seconde catégorie, consultez un sexologue.

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Argentum nitricum* : dans la journée.
- *Phosphorus* : dans la soirée.

Élongation

Lorsque le muscle s'allonge trop, trop brusquement, sans pour autant atteindre le « déchirure musculaire » (p. 215), c'est une élongation. Ça fait mal, mais pas forcément tout de suite (contrairement au claquage) : c'est plutôt le soir, rentré chez soi, à froid, que le sujet commence à se plaindre.

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Dans tous les cas	**Arnica montana 9 CH** *associé à* **Cuprum metallicum 5 CH** *et à* **Lacticum acidum 5 CH** *ou* **Sarcolacticum acidum 5 CH** *et* **Magnesia phosphorica 5 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
Les tendons sont douloureux	**Ruta graveolens 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
La douleur est soulagée par une application de glace	**Ledum palustre 5 CH**	2 granules 3 fois par jour

➜ Et aussi

Le bon geste	Quel médicament ?	Posologie
Applications locales	**Arnica TM**	Sur compresses imbibées d'eau froide. Au début renouvelez toutes les heures, puis 3 fois par jour

✚ Mes conseils

Appliquez le plus vite possible de la glace/du froid sur la zone douloureuse pendant au moins 15 minutes. Puis des compresses fraîches et imbibées de teinture-mère d'arnica. Mettez le muscle au repos total.

Consultez si…

La douleur est très forte. Normalement, ce n'est pas le cas : une élongation fait mal, mais n'est pas insupportable.

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Bryonia* : dans la journée.
- *Rhus toxicodendron* : le soir au coucher et le matin.
- *Calcarea fluorica* : une fois par semaine.

Émotivité, hypersensibilité

Être sensible, émotif, c'est bien. L'être trop peut jouer des tours, car à force de se laisser submerger par ses émotions, bonnes ou mauvaises, on est « ballotté », on oscille entre le « tout génial » et « tout horrible », entre le « blanc » et le « noir », sans saisir les nuances, sans raisonner. Difficile de rester calme dans ces conditions, et petit à petit, les relations avec l'entourage deviennent difficiles, car ce que l'on trouve « mignon » dans l'enfance et à l'adolescence (« quel caractère entier ! ») devient tout à fait insupportable à l'âge adulte, où chacun est censé faire un effort de savoir-vivre pour le confort et le bien-être de tous. Toute nouvelle information, bonne ou mauvaise, impacte fortement l'hypersensible. Qui du coup réagit non moins fortement : larmes, cris, mains moites, mal au ventre, ton aigu, débit de paroles rapide, etc. La grande scène du 2 à chaque événement.

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Pour les chagrins d'amour avec boule émotionnelle à la gorge et au plexus	**Ignatia amara 7 CH**	2 granules 3 fois par jour
Pour les manifestations paradoxales de l'émotion (vous riez à un enterrement, vous pleurez à un baptême…)	**Ignatia amara 7 CH**	2 granules 3 fois par jour
Pour les grandes joies (gains au jeu, réussite à un examen)	**Coffea cruda 7 CH**	2 granules 3 fois par jour
Pour les grandes peines (deuils, échecs)	**Arnica montana 15 CH** *associé à* **Gelsemium 9 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
Pour les chocs psychologiques	**Arnica montana 15 CH**	2 granules 3 fois par jour
Pour les émotions qui paralysent, quand vous ne pouvez plus réagir	**Gelsemium 15 CH**	2 granules 3 fois par jour
Pour les émotions qui excitent, quand vous ne savez plus rester en place	**Argentum nitricum 7 CH**	2 granules 3 fois par jour
Pour les émotions qui engendrent des mouvements incessants des jambes	**Zincum metallicum 7 CH**	2 granules 3 fois par jour
Pour les émotions qui engendrent des mouvements incessants des mains	**Kalium bromatum 7 CH**	2 granules 3 fois par jour
Pour les timides qui pleurent souvent et se sentent fatigués voire déprimés	**Ambra grisea 7 CH**	2 granules 3 fois par jour

Pour les émotions en public, provoquant des malaises et des réactions théâtrales	**Moschus 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous êtes hypersensible aux émotions, et vous alternez des moments d'agitation et de somnolence	**Valeriana 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous cherchez le calme voire l'isolement	**Natrum muriaticum 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous êtes découragé et vous pensez même à la mort, surtout entre 1 heure et 3 heures du matin	**Arsenicum album 7 CH**	2 granules dans la journée et 2 granules le soir au coucher

✚ Mes conseils

À chacun sa solution. Pour certains, le seul moyen d'atténuer l'impact des émotions est de les anticiper. Yoga, relaxation, cohérence cardiaque sont des voies pour y parvenir. Pour d'autres, l'oubli de soi dans une activité artistique ou/et manuelle est souverain : musique, sculpture, dessin… Pour d'autres encore, il s'agit d'évacuer un trop-plein d'énergie destructrice, par de vigoureuses séances de sport par exemple, ou des activités « violentes » : parachutisme, saut à l'élastique… Cherchez votre « antidote », il existe !

Consultez si…

Les relations avec autrui deviennent vraiment problématiques et que vous n'arrivez plus à trouver votre place. Un psychothérapeute, un psychanalyste voire un psychiatre peuvent vous aider. Ou d'autres thérapeutes. L'important est de trouver quelqu'un en qui vous avez confiance.

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- En cas de choc psychique, de dépression, de fatigue, posologie à adapter selon l'état du sujet.

Enflement des amygdales

Voir « Angine » (p. 139).

ENGORGEMENT DES SEINS

Voir « Allaitement » (p. 130).

ENROUEMENT, APHONIE

Vous avez perdu votre voix ! Ou presque…

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Vous êtes enroué parce que vous avez parlé trop longtemps	**Arnica montana 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous êtes enroué le matin et boire froid améliore votre voix	**Causticum 7 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous êtes enroué au réveil mais retrouvez la voix en parlant	**Rhus toxicodendron 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous êtes enroué le soir	**Phosphorus 7 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous passez du grave à l'aigu, sans pouvoir maîtriser votre voix	**Arum triphyllum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous êtes enroué brutalement après une exposition à un courant d'air, vous avez pris un coup de froid sec	**Aconitum napellus 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous êtes enroué brutalement après une exposition à un courant d'air, vous avez pris un coup de froid humide	**Dulcamara 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous avez la voix très rauque, à cause d'un froid humide le matin, vous êtes amélioré en fumant	**Manganum metallicum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour

✚ Mes conseils

Les cordes vocales sont comme les muscles : elles fatiguent, donc doivent être entraînées, « échauffées », lubrifiées si elles travaillent beaucoup. Et si vous abusez vraiment, elles font grève ! Tous les acteurs, chanteurs, orateurs rencontrent un jour ce problème. Si l'exercice vocal dure un peu longtemps, surtout, pensez à l'eau : il suffit de boire pour hydrater et donc « huiler » les cordes vocales, qui en ont besoin pour rester souples et vibrantes.

Consultez si…

Vous avez perdu votre voix et qu'elle ne revient pas. Ce n'est pas normal.

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Causticum* : le matin et le soir.
- *Phosphorus* : le soir à la tombée de la nuit.

Entorse

L'entorse est une lésion d'un ligament et/ou d'une articulation, qui survient à cause d'une torsion brutale. Typiquement, vous vous tordez la cheville en descendant « mal » un trottoir, en ratant une marche, ou le genou en tombant « mal » à ski. La douleur est immédiate, mais parfois vous permet d'avancer quand même quelque temps. C'est lorsque vous serez au repos que les choses vont se gâter ! En tout cas, l'articulation enfle, rougit, est hyper-douloureuse. Le premier réflexe : aussi vite que possible, de la glace/du froid sur l'articulation concernée.

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Pour traiter le traumatisme	Prendre le plus rapidement possible **Arnica montana 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Les tendons sont atteints	**Arnica montana 9 CH** *associé à* **Ruta graveolens 5 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
Vous souffrez d'un relâchement ligamentaire ou articulaire	**Natrum carbonicum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
La douleur est soulagée par la pression d'un bandage et par le repos	**Arnica montana 9 CH** *associé à* **Bryonia 5 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour

La douleur est soulagée par le mouvement	**Arnica montana 9 CH** *associé à* **Rhus toxicodendron 5 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
La douleur est soulagée par le froid ou une application de glace	**Arnica montana 9 CH** *associé à* **Ledum palustre 5 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
L'inflammation et l'œdème sont améliorés par des compresses fraîches	**Arnica montana 9 CH** *associé à* **Apis mellifica 5 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
En cas d'entorses à répétition	**Calcarea fluorica 9 CH**	1 dose par semaine

Et aussi

Le bon geste	Quel médicament ?	Posologie
Applications locales	**Arnica TM** *associé à* Huile d'**Arnica**	En massage 2 à 3 fois par jour selon la douleur En massage 2 à 3 fois par jour selon la douleur si la peau est très sèche
- Si le sujet est amélioré par le repos et par un bandage compressif	**Bryonia opodeldoch**	En massage dans la journée
- Si le sujet est amélioré par le mouvement	**Rhus toxicodendron opodeldoch**	En massage le soir au coucher

Mes conseils

Une cheville tordue est une chose. Une entorse en est une autre. Ne la prenez pas à la légère : mal soignée, elle peut vous embêter pendant très longtemps, voire à vie ou presque ! En effet, une articulation fragilisée et mal réparée pourra rester sensible à tout petit mouvement mal négocié et hop ! re-entorse. Par exemple, une immobilisation totale du membre concerné est souvent indispensable pendant quelques jours. Ne forcez pas, ne traitez pas la douleur par le mépris, ce serait trop bête.

Consultez si…

L'entorse traîne, se complique ou, si vous êtes un cas particulier, par exemple très sportif.

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Calcarea fluorica* : une fois par semaine.

Épicondylite

Également appelée « Tennis-elbow », l'épicondylite est une tendinite du coude. Elle apparaît après un effort avec mobilisation exagérée du bras et de l'avant-bras.

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
En cas de douleur nécessitant une immobilisation du coude par une coudière ou un bandage	**Arnica 9 CH** *associé à* **Kalium bichromicum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
Douleur améliorée par le repos ou la pression	**Bryonia 5 CH**	2 granules 3 fois par jour

✚ Mes conseils

Évitez les efforts et préservez votre articulation en l'immobilisant.

Consultez si…

L'amélioration ne se fait pas rapidement, prenez rendez-vous chez un professionnel.

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Calcarea fluorica* : une fois par semaine.
- *Bryonia* : dans la journée.

Érythème fessier du bébé

Voir « Fesses rouges du bébé » (p. 255).

Éructations

Voir « Ballonnements » (p. 160).

Essoufflement

Voir « Dyspnée » (p. 234).

Éternuements

Atchoum ! À vos souhaits ! Encore ? À vos amours ! L'éternuement est une réaction parfaitement naturelle de l'organisme pour se débarrasser sur-le-champ d'éléments dont il ne veut pas (pollens, virus, poussière…). Sous l'effet d'une irritation de la muqueuse nasale, le diaphragme se contracte et on expire fortement. Il est plutôt difficile d'en contrôler le moment et la force, même si c'est aussi une question d'habitude !

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Vous éternuez par salves	**Sabadilla 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Les ailes du nez sont irritées et les éternuements s'accompagnent d'un écoulement liquide comme de l'eau	**Allium cepa 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Les yeux brûlent et les éternuements s'accompagnent d'un écoulement liquide comme de l'eau	**Euphrasia 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Les yeux et le nez sont irrités	**Naphtalinum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Le nez coule dans la journée et est bouché la nuit	**Nux vomica 5 CH**	2 granules matin et soir
Le nez coule sans irritations	**Pulsatilla 5 CH**	2 granules 3 fois par jour

Voir aussi « Rhume » (p. 382) et « Allergies » (p. 132).

✚ Mes conseils

- Mettez votre main devant la bouche lorsque vous éternuez (puis lavez vos mains à l'eau et au savon !), ou, mieux, éternuez dans le creux de votre coude. Ce simple réflexe évite de transmettre des microbes.

- Ne prenez pas de médicaments allopathiques « anti-éternuements », cela n'a aucun sens. Vous empêcheriez ainsi le corps de faire son travail, et en plus ces médicaments, type décongestionnants, provoquent des effets secondaires, sans compter qu'ils finissent par devenir indispensables, à terme, pour respirer normalement. Non, non, et non !
- Si éternuer reste globalement hors de contrôle, on peut quand même essayer de le faire de façon civilisée. Entre un petit éternuement discret et une salve ultra-bruyante, il y a un monde… Pensez aux autres.

Consultez si…

Si les éternuements ne passent pas, en dehors de toute situation de type rhume des foins par exemple, ce n'est pas normal. Peut-être souffrez-vous d'une infection des sinus ou du nez.

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Pulsatilla* : dans la journée.
- *Phosphorus* : dans la soirée.
- *Tuberculinum* : une fois par semaine.

Excitation, hyperactivité

On vous dit impatient, facilement excité, vous faites cinquante choses en même temps (sans en finir aucune), bref, c'est « brouillon ». On parle souvent des enfants hyperactifs (en les confondant d'ailleurs fréquemment avec de simples enfants actifs, parfaitement normaux bien qu'en grande forme !), mais les adultes excités, ça existe aussi !

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Dans tous les cas		
L'excitation s'accompagne de vertiges, nausées, diarrhées	**Argentum nitricum 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
L'excitation intervient surtout la nuit, alors que dans la journée vous êtes calme, voire amorphe	**Opium 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous êtes excité par un afflux de pensées ou après une bonne nouvelle	**Coffea cruda 9 CH**	2 granules 3 fois par jour

L'excitation se traduit par une impatience des jambes	**Zincum metallicum 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
L'excitation se traduit par une impatience des mains	**Kalium bromatum 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous avez besoin de marcher lentement à l'air frais	**Pulsatilla 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous avez besoin de marcher vivement	**Sepia 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous vous sentez plus calme en étant en mouvement	**Rhus toxicodendron 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous parlez beaucoup et sans arrêt, puis vous rentrez dans une phase de déprime, aggravée par l'alcool	**Lachesis 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
S'il s'agit d'un enfant		
L'enfant est hyperexcité, chef de bande de sa classe, alternance d'excitation et de dépression, aggravé la nuit	**Mercurius solubilis 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
L'enfant est agité, agressif, ne peut pas dormir sans une faible lumière	**Stramonium 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
L'enfant est touche-à-tout et ne peut rester en place	**Tarentula hispanica 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
L'excitation est calmée par un mouvement passif (comme le bercement pour un bébé) et intensifiée en cas de douleur	**Chamomilla 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
S'il s'agit d'une personne âgée		
La personne âgée est agitée et parfois exhibitionniste	**Hyoscyamus niger 9 CH**	2 granules 3 fois par jour

✚ Mes conseils

L'hyperactivité est un problème qu'il faut prendre très au sérieux, car il handicape réellement l'enfant et perturbe la vie familiale, voire parfois, une classe tout entière. De plus, un enfant hyperactif donne souvent un adulte… hyperactif. Problème : au-delà d'un certain âge, l'hyperactivité devient incompatible avec une vie sociale normale et peut favoriser l'exclusion voire des comportements à risque. Avoir une activité physique à la fois basée sur le défoulement et la concentration, comme le judo ou autre art martial, est une bonne façon de mieux se contrôler.

Mais cela ne convient évidemment pas à tous les enfants (ni à tous les adultes !). Il faut persévérer pour trouver quelque chose qui motive l'hyperactif : sport d'équipe, dessin, jardinage…

Consultez si…

Le médecin homéopathe aidera à mieux cerner la personnalité de l'hyperactif pour proposer un remède parfaitement adapté.

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Argentum nitricum* : dans la journée.
- *Tarentula hispanica* : dans la journée.
- *Zincum metallicum* : dans la journée.
- *Rhus toxicodendron* : dans la journée.
- *Mercurius solubilis* : surtout le soir.

Fatigue

Vous n'avez pas de force, ni physique, ni psychique. Ou alors vous en avez une des deux, mais l'autre ne suit pas. Peut-être sortez-vous d'un gros effort intellectuel (préparation aux examens), ou physique (accouchement, déménagement, stage sportif…), ou d'une maladie… Laissez-vous le temps de récupérer. À moins que la fatigue vous gagne rien que de penser à tout ce que vous avez à faire, et là c'est une autre histoire… un léger manque de motivation peut être ?

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Vous vous sentez fatigué physiquement (après un déménagement ou après le sport)	**Arnica montana 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Votre fatigue est musculaire (après un effort important)	**Lacticum acidum 5 CH** *associé à* **Arnica 9 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
Vous restez faible après une maladie infectieuse	**Natrum muriaticum 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous êtes abattu par une température importante, vous restez prostré, vous n'avez pas soif	**Gelsemium 9 CH**	2 granules 3 fois par jour

Vous vous sentez inhibé physiquement et psychiquement, vos fonctions marchent au ralenti	**Baryta carbonica 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous êtes fatigué voire épuisé par élimination de liquide biologique (selles, sang, sueur…) ou après fièvre	**China rubra 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous êtes surmené et vous vous effondrez d'un coup, physiquement et psychiquement	**Gelsemium 9 CH** *associé à* **Baryta carbonica 9 CH**	2 granules 3 fois par jour 1 dose par semaine
Vous vous sentez affaibli par un travail intellectuel trop astreignant (comme peuvent l'être les étudiants)	**Kalium phosphoricum 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous vous sentez surmené et vous grignotez pour compenser	**Anacardium orientalis 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous n'êtes pas sûr de vous, mou, impuissant, vous vous sentez vieux avant l'heure	**Lycopodium 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous avez des problèmes veineux et des impatiences dans les jambes	**Zincum metallicum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous perdez vos cheveux	**Selenium 5 CH** *associé à* **Thallium aceticum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
Vous êtes déminéralisé	**Silicea 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous avez des trous de mémoire	**Phosphoricum acidum 9 CH** *ou* **Phosphoricum acidum composé**	2 granules 3 fois par jour 10 gouttes 3 fois par jour
Votre fatigue est intense et vous devenez irritable, émotif, maniaque et angoissé	**Kalium carbonicum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour

Voir aussi « Apathie » (p. 144).

✚ Mes conseils

La fatigue est un signal d'alerte de votre corps. Écoutez-le. Souvent, un simple repos, éventuellement prolongé, suffit. Des vacances, en somme ! Parfois, une remise à plat de votre hygiène de vie quotidienne s'impose : peut-être ne dormez-vous pas assez, tout simplement, ou dans un environnement pas suffisamment calme ni reposant ? Ou alors vous mangez n'importe quoi, n'importe quand (épuisant pour le corps qui mobilise une énergie folle à digérer non-stop) ? Ou alors vous ne savez pas vous arrêter ni « dire non », du coup tout s'accumule, sans cesse, vous ne voyez pas le bout du tunnel. Bref, à chaque fatigue son origine, et donc sa solution. N'attendez pas pour la mettre en œuvre.

Consultez si…

Une fatigue brusque, intense, apparemment sans raison, doit vous faire consulter. Il peut s'agir d'une maladie cachée ou d'une dépression.

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Phosphorus* : à la tombée de la nuit.
- *China* : dans la journée.
- *Arsenicum album* : le soir au coucher.

Fatigue oculaire

Vos yeux sont fatigués, ils picotent, sont « secs », larmoient. Vos paupières sont lourdes, à demi closes parfois, trop de lumière vous éblouit, trop peu vous empêche de voir quoi que ce soit. Vous n'auriez pas passé 8 heures devant votre écran d'ordinateur par hasard ? Puis poursuivi par une consultation de vos mails/de votre page Facebook ? Puis par un film à la télévision ? Ça fait beaucoup, tout ça, surtout si ce travail de forçat oculaire se reproduit chaque jour… À moins que vous ayez lu, lu et lu encore ? Ou bien dessiné ou fait de la couture, ou tout autre travail manuel minutieux ? Pitié pour vos yeux, laissez-les se reposer !

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
En cas de surmenage des yeux	**Physostigma 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous avez lu ou travaillé sur ordinateur trop longtemps	**Arnica montana 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous avez des difficultés d'accommodation	**Ruta graveolens 5 CH**	2 granules 3 fois par jour

Vos yeux sont rouges, larmoyants et irrités	**Euphrasia 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
De petits vaisseaux ont éclaté	**Phosphorus tri-iodatus 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous ne supportez pas la lumière et vos pupilles sont dilatées	**Belladonna 5 CH** *certains préfèrent* **Duboisia 5 CH** *plus spécifique aux yeux*	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
Vous ne supportez pas la lumière vive et elle vous rend agressif	**Stramonium 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous ne supportez pas la lumière et vos yeux sont secs	**Manganum metallicum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour

➜ Et aussi

Le bon geste	Quel médicament ?	Posologie
Applications locales	**Eau florale de bleuet**	Compresses à appliquer localement 2 à 3 fois par jour
	Collyre Euphraise	En gouttes dans les yeux 2 à 3 fois par jour

✚ Mes conseils

- Faites des pauses oculaires, lubrifiez régulièrement les yeux en les clignant, tout simplement. Le manque de film aqueux, déposé obligeamment à chaque fois, nourrit et lubrifie l'œil. Boire suffisamment d'eau et vivre dans une atmosphère suffisamment humide est également indispensable : un bureau climatisé ou l'avion par exemple assèchent et « fatiguent » l'œil car l'air est trop sec. Mettre des larmes artificielles 2 à 4 fois par jour.
- Ne frottez pas vos yeux, ne les touchez pas (surtout avec des doigts douteux), n'appuyez pas dessus, ne mettez pas n'importe quoi dedans (eau, collyre inadapté ou ouvert depuis plusieurs jours, ou déjà utilisé par quelqu'un).

Consultez si…

Si vous constatez une vraie baisse de la vision, des anomalies visuelles (distorsions, corps flottants, taches…), ou des petits vaisseaux éclatés dans l'œil, consultez un ophtalmologiste.

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Pulsatilla* : dans la journée.

Fesses rouges (bébé)

De nombreux bébés ont, un jour ou l'autre, les fesses rouges, irritées. C'est l'érythème fessier. Il faut toujours rechercher une macération (urine, diarrhées) ou penser à une allergie aux couches.

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
L'érythème est dû à une macération de l'urine ou des selles, le bébé dort sur le ventre	**Medorrhinum 9 CH**	2 granules 3 fois par jour (dissous au besoin dans le biberon)
L'érythème est dû à une diarrhée (associé à une poussée dentaire)	**Chamomilla 5 CH**	2 granules 3 fois par jour (dissous au besoin dans le biberon)
L'érythème est dû à des irritations acides (notamment en cas d'intolérance au lait)	**Aethusa cynapium 5 CH** *associé à* **Iris versicolor 5 CH**	2 granules 3 fois par jour (dissous au besoin dans le biberon) 2 granules 3 fois par jour (dissous au besoin dans le biberon)
Les fesses du bébé sont rouges, chaudes et douloureuses	**Belladonna 5 CH**	2 granules 3 fois par jour (dissous au besoin dans le biberon)

✚ Mes conseils

- Si votre bébé a des plaques rouges ou toute autre manifestation cutanée anormale au niveau du siège, et que cela correspond à l'utilisation d'une nouvelle marque de couches, ne cherchez pas : c'est probablement ça. La seule façon de traiter est de… changer de couches ! En général, les couches lavables présentent moins ce risque, et d'une manière générale les couches en boutiques bio sont mieux tolérées. Mais tout dépend de votre bébé, de la marque, etc. Ce qui est sûr, c'est que les fabricants mettent des produits « chimiques » dans les couches (antiodeurs, anti-ceci, cela…) et que la peau super-fragile de Bébé ne les tolère pas toujours.
- Concernant les marques de couches, ne croyez pas tout ce que l'on entend… parfois, une marque hyper-connue et plutôt plus chère que les autres (vous voyez de laquelle on parle ?) provoque de belles allergies là où une marque distributeur plus basique ne posait aucun problème. Pour résumer, plus la couche est simple, mieux c'est.
- Dans le même ordre d'idées, évitez les lingettes, elles aussi imbibées de produit chimique parfois mal supporté. Un gant de toilette (que l'on lave après chaque usage), c'est nettement plus hygiénique, physiologique et doux, en somme. À savoir : les cotons aussi renferment des produits parfois mal tolérés. Méfiance !

Consultez si…

Changer de marque de couche ne suffit pas (il est peut-être allergique aussi à cette seconde marque, alors ne vous précipitez pas chez le pédiatre). N'appliquez pas aveuglément les crèmes et autres produits prescrits dans ces cas-là : en général, ça ne fait qu'aggraver les choses. Il faut trouver l'origine du problème, pas masquer le symptôme !

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Medorrhinum* : une fois par semaine.
- *Sulfur* : le matin et le soir.

Fibrome

Un fibrome est une tumeur bénigne généralement localisée dans l'utérus. Constituée de tissus fibreux, elle provoque dans 30 % des cas des symptômes tels que des saignements (entre les règles) et, parfois, des douleurs abdominales. Ou, dans 70 % des cas, rien du tout, et elle grossit en silence ! On passe petit à petit d'un mini-fibrome, gros comme un petit pois, à un maxi-fibrome, gros comme un melon. C'est ainsi qu'une femme sur trois de plus de 35 ans (7 sur 10 après 70 ans !) en abriterait un sans forcément le savoir. Ce n'est pas une maladie préoccupante, mais elle peut avoir des effets très gênants comme provoquer des hémorragies ou une infertilité.

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Dans tous les cas	**Thuya occidentalis 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Votre sang est rouge	**Thuya occidentalis 5 CH** *associé à* **Sabina 5 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
Votre sang est noirâtre	**Thuya occidentalis 5 CH** *associé à* **Secale cornutum 5 CH** *et à* **Ustilago 5 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
Le fibrome s'accompagne d'écoulements par les voies génitales	**Fraxinus excelsior 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous avez également des varices	**Hamamelis 5 CH**	2 granules 3 fois par jour

Vous souffrez de congestion utérine et pelvienne	**Aurum muriaticum natrosum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous êtes triste ou seule	**Conium 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous êtes anémiée et asthénique	**China rubra 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous déprimez, votre sang est noirâtre, vous avez des ptoses	**Sepia 9 CH**	2 granules 3 fois par jour

✚ Mes conseils

Le surpoids, la consommation d'alcool, le fait de ne pas avoir eu d'enfant, augmentent le risque de développer un fibrome. Et si Maman en a eu un, faites-vous dépister régulièrement !

Consultez si…

Le diagnostic du médecin est indispensable. Mais sachez que le fibrome étant généralement provoqué par un excès d'œstrogènes, un traitement homéopathique ou, éventuellement, allopathique, peut suffire à le faire régresser. La chirurgie n'est nécessaire que dans certains cas, ou si le traitement a échoué.

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Thuya* : le soir.
- *Sepia* : le matin.

Fièvre

Lorsque la température du corps monte, on a chaud, on transpire, on se sent courbaturé, fatigué, on a soif. C'est la fièvre. Une réaction normale et salutaire du corps pour empêcher une infection ou se battre contre différentes agressions. Mais ne la laissez pas non plus prendre le pouvoir ! Une fièvre temporaire et mesurée est bénéfique, en revanche il faut faire baisser une température « collée au plafond » et/ou qui dure.

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
La fièvre est rayonnante, la température importante, vous êtes « brûlant », vous transpirez et vous ne supportez pas la lumière	**Belladonna 5 CH**	2 granules 3 fois par jour

La fièvre vous fait délirer	**Belladonna 15 CH** *ou* **Stramonium 15 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
La fièvre provoque des cauchemars accompagnés d'agressivité, surtout chez l'enfant	**Stramonium 15 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous êtes fiévreux, tremblant, abattu, mais vous n'avez pas soif	**Gelsemium 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
La fièvre accompagne une poussée dentaire (surtout chez les bébés) avec une joue rouge et chaude et l'autre blanche et froide, associée parfois à une diarrhée verdâtre	**Chamomilla 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
La fièvre se manifeste par à-coups (beaucoup le soir et pas du tout le matin, ou beaucoup pendant deux jours et pas du tout pendant un jour, puis à nouveau beaucoup de fièvre), vous transpirez et vous êtes fatigué	**China rubra 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous vous sentez moins fiévreux quand vous êtes immobile, au lit, et vous avez très soif	**Bryonia 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
La fièvre est très importante, vous urinez très peu et les compresses froides sur le front vous soulagent, vous vous sentez « gonflé »	**Apis mellifica 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
La fièvre est brutale et importante, vous êtes anxieux bien que toujours dynamique et vous ne transpirez pas	**Aconitum napellus 5 CH**	2 granules 3 fois par jour *arrêter dès que la fièvre baisse*
La fièvre est forte mais votre pouls reste lent	**Pyrogenium 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
La fièvre est modérée avec anémie, alternance de poussée fébrile légère	**Ferrum phosphoricum 5 CH** *associé à* **Pulsatilla 7 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour

➜ Et aussi

Le bon geste	Quel médicament ?	Posologie
Applications locales	Compresses d'eau froide sur le front + Bain 1 °C de moins que la température du corps	2 à 3 fois par jour, selon les besoins

✚ Mes conseils

- Ne bloquez pas la fièvre, ne cherchez pas à la faire descendre à tout prix, vous priveriez votre corps d'un moyen de défense extrêmement efficace. Mais surveillez-la, elle doit rester « confortable » (limitée à 39 °C) et temporaire.
- Inutile de s'arrêter de vivre et encore moins de se couvrir exagérément « au cas où ». Au contraire, vaquez (si votre état le permet), pas trop habillé, et surtout buvez beaucoup d'eau pour remplacer celle que vous transpirez.
- Et pensez que si vous avez de la fièvre, c'est qu'il y a un problème, une infection par exemple. Ce n'est pas en faisant baisser la fièvre qu'on soigne l'infection (ne confondez pas le symptôme et la cause). Au contraire, même ! Donc trouvez la cause, souvent elle est évidente : grippe. Mais parfois…

Consultez si…

Si la fièvre ne tombe pas, ou revient sans cesse, il y a un problème. Consulter est indispensable, et là encore, il faut le faire jusqu'à trouver son origine. Ce peut être une infection dentaire, par exemple, à laquelle personne ne pense jamais alors qu'elle est si fréquente !

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Pulsatilla* : dans la journée.
- *Ferrum phosphoricum* : le matin et le soir.
- *Sulfur* : le matin et le soir.

Fistule, fissure anale

La fistule résulte de l'infection d'une glande située à l'intérieur de l'anus. La fissure est une « crevasse » de l'anus. Dans les deux cas il y a de fortes douleurs, une ulcération, un abcès parfois, éventuellement un léger saignement (on le voit sur le papier hygiénique ou dans la cuvette des WC). Et des soins obligatoires, car l'une comme l'autre ne disparaîtront pas spontanément !

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Les selles sont acides et les fissurations jaunâtres	**Nitricum acidum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Tout le système digestif souffre d'acidité et de brûlures	**Iris versicolor 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Il y a de petites fistules anales	**Argentum nitricum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Il y a des hémorroïdes suintantes	**Paeonia 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Les selles sont glaireuses et parfois sanguinolentes	**Mercurius corrosivus 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
L'anus est excessivement rouge, brûlant et douloureux	**Belladonna 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
La douleur est soulagée par la chaleur (dans un bain chaud par exemple)	**Arsenicum album 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
La douleur est très localisée en un point	**Kalium bichromicum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
La douleur est aggravée entre 1 heure et 3 heures du matin et améliorée par des applications chaudes	**Arsenicum album 7 CH**	2 granules 3 fois par jour

➔ **Et aussi**

Le bon geste	Quel médicament ?	Posologie
Applications locales	**Calendula TM** dilué au 1/10e **Centella asiatica TM** dilué au 1/10e	En compresses 2 à 3 fois par jour

Mes conseils

- Évitez tout traumatisme local : mécanique (équitation…), sexuel, irritation quelconque, constipation… qui ne fera qu'aggraver les choses, évidemment.
- La constipation, d'ailleurs, est souvent la raison nº 1 de la fissure anale. Et plus on est constipé, plus cela s'aggrave, donc n'attendez pas pour traiter l'une et l'autre ! Mais la diarrhée chronique peut aussi être un déclencheur. À traiter aussi, évidemment.
- Bébés, personnes âgées et fraîches mamans forment le gros du bataillon des victimes.
- Je vous déconseille l'opération. Il y a un gros risque de récidive voire d'apparition d'autres maladies. Fistules et fissures anales se soignent très bien autrement !

Consultez si…

Consultez de toute façon afin de poser le bon diagnostic.

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Mercurius* : au coucher.
- *Argentum nitricum* : dans la journée.
- *Sulfur* : le matin et le soir.
- *Arsenicum album* : au coucher.

Flatulences

Voir « Ballonnements » (p. 160).

Foie (problèmes)

Voir « Hépatite » (p. 282).

FRACTURE

La fracture c'est l'os cassé. Tout mouvement devient impossible, la douleur est fulgurante, c'est direction les urgences de l'hôpital le plus proche ou appel du Samu. L'homéopathie n'intervient qu'après la prise en charge médicale adéquate : immobilisation du membre ou opération si déplacement.

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Pour traiter les conséquences du choc qui a causé la fracture	**Arnica montana 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Pour renforcer les os	**Calcarea carbonica 9 CH** *associé à* **Calcarea phosphorica 9 CH** *et à* **Calcarea fluorica 9 CH** *et à* **Silicea 9 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
Pour accélérer la soudure de l'os	**Symphytum 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Pour un traitement organothérapique	**Os total 4 CH**	2 granules 3 fois par jour

✚ Mes conseils

Attention à garder une bonne hygiène locale sous le plâtre/le dispositif d'immobilisation. Par exemple, pensez à passer un petit coup de sèche-cheveux de temps en temps afin de limiter la macération, donc les problèmes de peau (démangeaisons, mauvaises odeurs…). N'oubliez pas la rééducation après l'enlèvement du plâtre.

Consultez si…

La consultation est obligatoire ! Et parfois, en cas de multifractures (accident de la route, de sport…), la chirurgie l'est aussi. Dans tous les cas, une radio est indispensable et l'immobilisation souvent nécessaire. Un acte de chirurgie peut également être utile en cas de déplacement important.

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Silicea* : le soir.
- *Calcarea phosphorica* : dans la journée.

Furoncle, kyste, panaris

Voir « Abcès cutané » (p. 117).

Gale

Un parasite se loge sous la peau et provoque des démangeaisons et un épaississement cutané. Cette maladie très contagieuse nécessite des soins locaux type Ascabiol et Aphtiria pour désinfecter la peau. Toutefois, pour prévenir les récidives, l'homéopathie est tout indiquée.

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Pour diminuer la tendance à attraper des parasites	**Psorinum 9 CH** *en alternance avec* **Sulfur 9 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
En cas de localisation péri-urogénitale	**Croton tiglium 5 CH**	2 granules 3 fois par jour

✚ Mes conseils

En prévention, une hygiène personnelle s'impose, avec une douche par jour au minimum. En cas de contact avec une personne infestée, prendre une dose de **Psorinum 9 CH**.

Consultez si…

Dans tous les cas, car la maladie est très contagieuse et ne doit pas être prise à la légère.

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Sulfur* : le matin et le soir.
- *Psorinum* : une fois par semaine.

Gangrène

Elle est provoquée par un arrêt de la circulation au niveau des membres, surtout des jambes et des pieds, provoquant un manque d'oxygénation. Les membres deviennent bleuâtres et se nécrosent, ils doivent être amputés si on n'a pas réagi à temps. Certaines maladies prédisposent à la gangrène, notamment le diabète, les infections dues à une plaie mal soignée, l'artérite des membres inférieurs.

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Les douleurs sont aggravées par la chaleur et améliorées par le froid, associées à des spasmes artériels	**Secale cornutum 5 CH** *associé à* **Cuprum metallicum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
Les douleurs sont améliorées par la chaleur locale	**Arsenicum album 5 CH** *ou* **Cuprum arsenicosum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour

➜ Et aussi

Le bon geste	Quel médicament ?	Posologie
En application locale, pour désinfecter	**Calendula TM** *ou* **Echinacea TM**	3 applications par jour

✚ Mes conseils

Suivez consciencieusement votre traitement si vous êtes diabétique ou si vous êtes sujet à une artérite, afin d'éviter la complication gangréneuse. Évitez le tabac et l'alcool, qui sont des facteurs aggravants.

Consulter si…

Dans tous les cas.

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Sulfur* : le soir.
- *Argentum nitricum* : dans la journée.

Gastrite

Voir « Brûlures d'estomac » (p. 173).

Gastro-entérite

Comme son nom l'indique, la gastro-entérite est une inflammation (« ite ») infectieuse aiguë de l'estomac (« gastro ») et des intestins (« entérite »). Maux de ventre, diarrhées répétées, nausées, vomissements… C'est la fête !

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
La gastro-entérite est d'origine virale, avec des nausées, des vomissements, des diarrhées et des douleurs abdominales soulagées par une bouillotte posée sur le ventre	**Arsenicum album 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
La gastro-entérite est due à une intoxication alimentaire ou parasitaire, le malade perd la conscience de son corps et ne peut plus indiquer avec précision où il a mal, il délire	**Baptisia tinctoria 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Tous les symptômes précédents sont accompagnés d'anxiété et d'agitation	**Arsenicum album 15 CH**	2 granules 3 fois par jour
Les vomissements sont intenses, irrépressibles, clairs comme de l'eau et aggravés le soir	**Phosphorus 9 CH**	1 dose chaque jour pendant 3 jours
La gastro-entérite apparaît après un coup de froid sec	*Ajoutez aux remèdes précédents* **Aconitum napellus 9 CH**	2 granules au coucher

Vous transpirez beaucoup, vous avez une forte température, vous êtes fatigué	**China rubra 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
La gastro-entérite est due à une intolérance de votre bébé au lait, elle ne s'accompagne pas forcément de diarrhées	**Aethusa cynapium 5 CH**	2 granules 3 fois par jour (à dissoudre dans un biberon d'eau)
Le sujet transpire, il a un malaise, se trouve mal avec hypotension	**Veratrum album 7 CH**	2 granules 3 fois par jour

Voir aussi « Diarrhées » (p. 224).

✚ Mes conseils

- Ne vous affolez pas. La gastro est parfois spectaculaire et épuisante, mais très rarement dangereuse (sauf dans les pays tropicaux, mais c'est un cas particulier). En revanche, comme pour la diarrhée (voir p. 224), veillez à surtout ne pas vous déshydrater.
- Le principal danger lors d'une gastro-entérite, surtout chez l'enfant ou la personne âgée, est la déshydratation. Veillez à faire boire abondamment le malade et adaptez son régime alimentaire, dès qu'il peut avaler quelque chose : privilégiez les carottes, le riz blanc, les bananes. Vous pouvez aussi confectionner pour les enfants le « milk-shake gastro » en mixant une banane dans de l'eau de cuisson de riz avec un peu de sucre…

Consultez si…

Le sujet est très faible, qu'il perd des forces, du poids.

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Arsenicum album* : au coucher.
- *Phosphorus* : à la tombée de la nuit.

GAZ

Voir « Ballonnements » (p. 160).

GERÇURE

La peau gercée est une peau avec une crevasse superficielle douloureuse, généralement située sur les lèvres ou les mains (à cause de l'humidité ou/et du froid).

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Au niveau des lèvres		
La gerçure est située sur la lèvre inférieure, vous avez envie de sel et vous avez très soif	**Natrum muriaticum 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
La gerçure est située sur la commissure des lèvres, elle est brûlante et jaunâtre	**Natrum muriaticum 9 CH** *associé à* **Nitricum acidum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
Vous avez très soif (de grandes quantités d'eau) et vous êtes constipé, votre peau est sèche	**Bryonia 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Au niveau des mains		
Votre peau est sèche et fine	**Alumina 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Les gerçures apparaissent en hiver et sont noirâtres	**Petroleum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Votre peau desquame et vous êtes soulagé par des compresses chaudes	**Arsenicum album 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
La gerçure se transforme en crevasse, avec une sécrétion semblable à du miel suivie de croûtes	**Graphites 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous avez une tendance alcoolique avec saignement des fissures	**Sulfuricum acidum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour

➜ Et aussi

Le bon geste	Quel médicament ?	Posologie
Applications locales	**Pommade au Graphites** à 2 % **Pommade au Calendula TM** à 5 % **Pommade au Castor equi 4 CH** à 5 %	En application locale une pomade au choix

Voir aussi « Crevasse » (p. 212).

✚ Mes conseils

Attention à l'humidité permanente : ne vous passez pas sans cesse la langue sur les lèvres, attention aux tétines chez les tout-petits, pensez à laisser peau et muqueuses « sécher », sinon la gerçure puis la crevasse sont quasi inévitables.

Consultez si…

Si la gerçure ne cède pas, peut-être n'est-ce pas une gerçure. Allez la montrer à votre médecin pour savoir ce qu'il en pense…

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Graphites* : dans la journée.
- *Sulfur* : matin et soir.
- *Alumina* : dans la journée.
- *Natrum muriaticum* : dans la matinée.

Gingivite

La gingivite est une inflammation des gencives : elles sont douloureuses, rouges, saignant facilement à la moindre pomme croquée ou au frottement de la brosse à dents.

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Les gencives sont très rouges, enflammées et douloureuses	**Belladonna 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Votre langue est blanche et garde l'empreinte des dents, vous salivez beaucoup et vous avez mauvaise haleine	**Mercurius solubilis 5 CH**	2 granules 3 fois par jour

Il y a de petites ulcérations au niveau des gencives	**Mercurius corrosivus 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Les ulcérations sont profondes et elles sont aggravées par les mets sucrés	**Argentum nitricum 5 CH** *associé à* **Kalium bichromicum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
Vous saignez beaucoup	**Phosphorus 9 CH**	2 granules 3 fois par jour

➔ Et aussi

Le bon geste	Quel médicament ?	Posologie
Bains de bouche	**Calendula** et **Phytolacca TM**	20 gouttes de chaque dans un peu d'eau, 3 fois par jour jusqu'à guérison

Voir aussi « Saignement des gencives » (p. 389).

✚ Mes conseils

- La gingivite survient presque toujours en raison d'une mauvaise hygiène dentaire. Appliquez-vous à vous brosser les dents après chaque repas (oui, le midi aussi !). En revanche, inutile de récurer avec des poils violents : des poils doux feront parfaitement bien le travail sans agresser vos fragiles muqueuses buccales.
- Surtout ne laissez pas progresser une gingivite, il en va de la santé de vos dents. Le risque est que la gingivite se transforme en parodontite, puis que les vrais problèmes dentaires commencent (risque de perte de dents, etc.). On n'en est pas là, mais vraiment, préoccupez-vous de vos gencives.

Consultez si…

Si vous êtes diabétique ou sujet à une autre maladie chronique, parlez-en à votre médecin. Dans tous les cas, si vous n'arrivez pas à retrouver la paix des gencives, consultez votre dentiste.

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Sulfur* : le matin et le soir.
- *Mercurius* : au coucher.
- *Argentum nitricum* : dans la journée.
- *Phosphorus* : à la tombée de la nuit.

Gonflement des doigts

« J'ai les doigts qui gonflent », air connu à partir du printemps pour certains, toute l'année pour d'autres. Il y a la sensation, d'abord, d'être boudiné, et on l'objective par une réalité douloureuse : impossible de retirer une bague passée le matin même.

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Vous avez des douleurs rhumatismales, vous supportez mal l'humidité	**Natrum sulfuricum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vos doigts sont très enflés et douloureux, le soir vous ne pouvez plus retirer votre bague	**Bovista 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vos doigts enflent à cause d'une allergie ou d'une piqûre d'insecte	**Apis mellifica 9 CH**	2 granules 3 fois par jour

Mes conseils

- Pour récupérer votre bague, assez vos mains sous l'eau fraîche, éventuellement pendant plusieurs minutes, et ajoutez un peu de savon pour faire glisser. Le tour est joué !
- Plus largement, pour favoriser le dégonflement (souvent, on n'est pas gonflé que des doigts !), pensez à la piscine, à l'aquagym, à toute activité drainante.

Consultez si…

Si vous gonflez beaucoup, de partout, apparemment sans raison, consultez. C'est peut-être un trouble hormonal, une réaction à un médicament, etc. Il faut en trouver la cause.

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Natrum sulfuricum* : en cas d'humidité.

Goutte

La crise de goutte résulte d'une inflammation aiguë des articulations (typiquement, le gros orteil), généralement consécutive à des repas trop chargés et trop arrosés. Un excès d'acide urique est venu se loger dans l'articulation, et ça fait très mal. La peau et les reins peuvent être aussi atteints.

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Dans tous les cas	**Draineur du foie et du rein** *(Voir p. 38)* *associé à*	10 gouttes 3 fois par jour
	Erigeron canadensis TM *et à*	20 gouttes 3 fois par jour
	Lycopodium 5 CH *quand le sujet est hépatique* *et à*	2 granules 3 fois par jour
	Uricum acidum 5 CH *et à*	2 granules 3 fois par jour
	Berberis 5 CH *et à*	2 granules 3 fois par jour
	Colchicum 5 CH	2 granules 3 fois par jour
Vos petites articulations sont enflammées, vos urines se raréfient	**Benzoïcum acidum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vos petites articulations sont enflammées par l'accumulation de calcifications	**Calcarea carbonica 5 CH** *associé à*	2 granules 3 fois par jour
	Hekla lava 5 CH	2 granules 3 fois par jour
Vos douleurs sont soulagées par le froid ou des applications de glace	**Ledum palustre 5 CH**	2 granules 3 fois par jour

✚ Mes conseils

- Si vous avez des antécédents de goutte dans la famille, vous avec plus de risques d'en souffrir vous-même. À moins que ce soient les habitudes alimentaires, trop riches, trop grasses, trop alcoolisées, qui soient héréditaires ! Dans tous les cas, la frugalité est de rigueur. Limitez drastiquement les viandes, les abats, les sauces, le fromage, l'alcool (surtout le vin blanc), mais forcez sur les fruits, les légumes, les protéines végétales, l'eau (gazeuse surtout).
- Évitez d'accumuler les « gros repas », comme les fêtes de Noël, suivies des fêtes du nouvel An, puis les Rois… Rien n'empêche d'honorer chaque invitation, nul besoin de se goinfrer à chaque fois.

Consultez si…

Si vous avez très mal dans plusieurs articulations, ce n'est probablement pas une crise de goutte. Consultez.

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Calcarea carbonica* : dans la journée.
- *Sulfur* : matin et soir.
- *Lycopodium* : l'après-midi.

GRIPPE

Voilà, c'est votre tour, vous avez attrapé la grippe. À moins qu'elle s'approche dangereusement de vous lors d'un pic épidémique, auquel cas vous avez encore le temps de vous protéger. Sinon, à vous la fièvre, les courbatures, les maux de tête, la fatigue. Avec le risque que l'infection se propage au système respiratoire et provoque une sinusite, une bronchite… selon votre propre faiblesse. Armez-vous ! L'homéopathie est un excellent moyen préventif antigrippe, et aide à écourter les symptômes le cas échéant.

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Pour prévenir la grippe		
Dans tous les cas	**Influenzinum 9 CH**	1 dose par semaine en octobre *puis* 5 à 8 granules par mois jusqu'en février
Pour augmenter les défenses immunitaires	*Ajoutez* **Sérum de Yersin 9 CH** *associé à* **Thymuline 9 CH**	 1 dose par semaine en octobre *puis* 1 dose par mois jusqu'en février 1 dose par semaine en octobre *puis* 1 dose par mois jusqu'en février
Pour soigner la grippe		
Dans tous les cas	**Influenzinum 9 CH** *puis* **Influenzinum 15 CH** *(souche de l'année)*	1 dose tous les jours pendant 3 jours 1 dose le 4e jour
La grippe est apparue après un coup de froid sec et vous ne transpirez pas, avec forte température	*Ajoutez* **Aconitum napellus 9 CH**	 2 granules 3 fois par jour

Vous transpirez et votre température reste limitée à 38 ou 39 °C	*Ajoutez* **Belladonna 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous commencez à délirer, surtout la nuit	*Ajoutez* **Belladonna 15 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous avez simplement des courbatures grippales, votre lit vous paraît dur	*Ajoutez* **Arnica montana 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Les douleurs sont plus profondes, vos os sont douloureux, vos globes oculaires sont sensibles au toucher	*Ajoutez* **Eupatorium perfoliatum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous êtes abattu par une forte température et vous tremblez, vous n'avez pas soif	*Ajoutez* **Gelsemium 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous vous sentez bien au lit ; vous avez beau être réveillé vous appréciez le repos. Vous avez moins mal couché sur le côté douloureux et vous avez soif de grandes quantités d'eau	*Ajoutez* **Bryonia 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Votre température est fluctuante, vous transpirez beaucoup et vous êtes très fatigué, avec, éventuellement, des diarrhées et des vomissements	*Ajoutez* **China rubra 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous vous sentez mieux quand vous vous agitez	*Ajoutez* **Rhus toxicodendron 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Pour se remettre d'une grippe		
Pour retrouver l'appétit en cas de fatigue intense	**China rubra 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Pour accélérer la convalescence	**Rosa canina** bourgeon macérat glycériné *associé à* **Ribes nigrum** bourgeon macérat glycériné *et à* **Ginseng TM**	20 gouttes 3 fois par jour 30 gouttes 3 fois par jour 30 gouttes 3 fois par jour

Vous avez beaucoup transpiré	**China rubra 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous avez maigri malgré un bon appétit	**Natrum muriaticum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous restez frileux, vos mains et vos pieds sont toujours froids	**Silicea 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Il s'agit d'un enfant ou d'un adolescent ayant beaucoup grandi pendant la grippe et en sortant très fatigué	**Kalium phosphoricum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour

Mes conseils

Faut-il ou non se faire vacciner contre la grippe ? Chaque année, c'est la même question. Je crois qu'il faut proposer ce vaccin aux personnes fragiles, notamment les personnes âgées, et encore, faut-il vérifier qu'elles pourront supporter ce vaccin, ce qui est loin d'être certain. Enfin, rappelez-vous qu'il ne protège que de la grippe (et encore, cette dernière mute si vite… il faudrait presque se refaire vacciner quelques semaines plus tard !). Restent toutes les « cochonneries » de l'hiver, du rhume à la gastro en passant par toutes les infections respiratoires classiques : aucun de ces maux n'est concerné par le vaccin. Aussi, il est plus judicieux de renforcer ses défenses immunitaires pour « ne rien attraper cet hiver » que de focaliser sur la grippe, qui se prévient d'ailleurs bien avec l'homéopathie.

Consultez si…

Vous êtes cardiaques, diabétique, fragile… Demandez l'avis de votre médecin homéopathe.

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Silicea* : le matin et le soir.
- *Phosphorus* : à la tombée de la nuit.
- *Tuberculinum* : une fois par semaine.

Grossesse

Félicitations, vous êtes enceinte ! Pendant votre grossesse, votre corps va fabriquer votre bébé. Tout simplement pourrait-on dire. Il s'agit évidemment d'un énorme travail, qui se passe rarement sans petits incidents… généralement bien vite oubliés après l'accouchement ! Étant donné que vous allez subir un véritable tsunami hormonal et physiologique, quelques conséquences sont inévitables. Un seul exemple : une grande quantité de progestérone, hormone type de la grossesse, provoque une

constipation parfois opiniâtre, et ce dès les premiers jours de grossesse (le bébé n'appuie pas encore sur le ventre, ça, c'est seulement au troisième trimestre). Vous rencontrerez aussi probablement quelques petits troubles de circulation, de sommeil, d'humeur, sans parler des célèbres nausées. Sachant que presque aucun médicament classique n'est autorisé (et en tout cas recommandé) pendant la grossesse, car nul ne connaît leur impact sur le futur bébé, la grossesse est le moment ou jamais de découvrir l'efficacité de l'homéopathie pour zéro risque.

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Dans tous les cas		
Pour vous aider à rester en forme pendant la grossesse	**Sels de Schuessler 6 DH**	3 comprimés 3 fois par jour
Constipation		
Vous êtes constipée	**Bryonia 5 CH** *associé à* **Alumina 5 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
Circulation		
Vous avez des hémorroïdes	**Aesculus hippocastanum 5 CH** *associé à* **Hamamelis 5 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
Vous avez des hémorroïdes et un relâchement du sphincter	**Aloe 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous avez des hémorroïdes et les jambes lourdes	**Collinsonia canadensis 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous avez des varices	**Calcarea fluorica 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous avez des varices et êtes améliorée les jambes surélevées	**Vipera redii 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Nausées		
Vous avez des nausées et vous ne vous sentez pas mieux après avoir vomi	**Ipeca 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous avez des nausées et vos goûts changent (vous ne supportez plus le café que vous adoriez, vous avez envie d'huîtres que vous détestiez…)	**Ipeca 5 CH** *associé à* **Ignatia amara 5 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour

Le tabac, l'odeur du tabac vous soulèvent le cœur et vous donnent des vertiges, l'air frais vous améliore	**Tabacum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Les nausées s'accompagnent de toux	**Lobelia inflata 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous êtes anxieuse et agitée, vous souffrez de diarrhées et de vomissements	**Arsenicum album 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Acidités		
Vous avez des remontées acides	**Robinia 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous ressentez des acidités dans tout le système digestif, de l'œsophage à l'anus	**Iris versicolor 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous avez des remontées acides surtout entre 16 heures et 20 heures, et des problèmes de foie	**Lycopodium 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Rétention d'eau		
Vous faites de la rétention d'eau dans tout le corps, vous êtes « enflée de partout »	**Natrum sulfuricum 5 CH** *associé à* **Orthosiphon TM**	2 granules 3 fois par jour 20 gouttes 3 fois par jour
Vous faites de la rétention d'eau uniquement dans le bas du corps et vous avez de la cellulite	**Thuya occidentalis 5 CH** *associé à* **Orthosiphon TM**	20 gouttes 3 fois par jour 20 gouttes 3 fois par jour
Vous faites de la rétention d'eau seulement au niveau des doigts, des lèvres ou du visage	**Bovista 5 CH** *associé à* **Orthosiphon TM**	2 granules 3 fois par jour 20 gouttes 3 fois par jour
Vous faites de la rétention d'eau au niveau des lèvres, des paupières	**Apis 7 CH**	2 granules 3 fois par jour
Nervosité		
Vous êtes anxieuse et très agitée entre 1 heure et 3 heures du matin	**Arsenicum album 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous déprimez, vous êtes tendue et vous avez un masque de grossesse	**Sepia 9 CH** *ou* **Natrum muriaticum 9 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour

Vous êtes tendue, d'humeur sombre et vous souffrez d'une infection urinaire	**Sepia 9 CH** *associé à* **Colibacillinum 5 CH** *en alternance avec* **Sérum anticolibacillaire 5 CH** *et* **Formica rufa 5 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
Vous êtes tendue, d'humeur sombre, et vous avez une cystite importante avec brûlures à la miction	*Ajoutez* **Cantharis 5 CH**	 2 granules 3 fois par jour
Avant l'accouchement		
Pour éviter l'anxiété avant et pendant l'accouchement	**Gelsemium 9 CH**	1 dose au début du travail 1 dose pendant l'accouchement
Vous êtes forte et de constitution carbonique	*Quelques jours avant l'accouchement* **Calcarea carbonica 5 CH**	 2 granules 3 fois par jour
Pour accélérer la dilatation du col	*Dès le début du travail* **Caulophyllum 5 CH** *associé à* **Actaea racemosa 5 CH**	 2 granules toutes les 10 minutes 2 granules toutes les heures
En cas de péridurale	**Hypericum perforatum 5 CH**	1 dose avant l'accouchement
En cas de césarienne ou d'épisiotomie	**Staphysagria 5 CH**	1 dose après la césarienne ou l'épisiotomie
Si on vous administre un anesthésique	**Nux vomica 5 CH**	1 dose dès que possible après l'anesthésie
Après l'accouchement		
Dans tous les cas	**Arnica montana 9 CH**	2 granules 3 fois par jour, 2 jours après l'accouchement
Vous avez été anesthésiée, vous êtes abattue dans la journée, très agitée la nuit et vous êtes constipée	**Opium 9 CH**	2 granules 3 fois par jour pendant 2 à 3 jours, cesser dès que les effets secondaires ont disparu
Vous avez subi une césarienne ou une épisiotomie	**Staphysagria 5 CH**	2 granules 3 fois par jour pendant 2 à 3 jours

Baby blues		
Vous vous sentez déprimée après l'accouchement	**Arnica montana 9 CH** *associé à* **Sepia 9 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
Vous vous enfermez sur vous-même, vous n'arrivez pas à exprimer votre mal-être et avez l'impression d'être délaissée	**Staphysagria 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous tremblez, vous êtes anxieuse	**Gelsemium 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous avez des crises de larmes	**Ambra grisea 9 CH**	2 granules 3 fois par jour

Voir aussi « Ballonnements » (p. 160), « Crampe » (p. 210 et 211) et « Douleurs – Dos » (p. 230).

✚ Mes conseils

Aucun médicament allopathique n'est inoffensif pour la femme enceinte et son bébé. Même les antivomitifs souvent prescrits peuvent poser des problèmes, bien qu'on les dise sans risque pour le fœtus. Attention notamment aux anti-rhume des foins, aux antidépresseurs… Essayez vraiment l'homéopathie avant de vous risquer vers ces traitements.

Consultez si…

Faites-vous suivre par un gynéco homéopathe si vous le pouvez, ou par un généraliste homéopathe, c'est très important : il vous conseillera des remèdes sur mesure au fil de votre grossesse. Chaque remède peut « changer » d'une semaine à l'autre en fonction de l'évolution de vos symptômes, de vos ressentis, etc.

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Sepia* : la matinée.
- *Ignatia* : dans la journée.
- *Natrum muriaticum* : la matinée.

Gueule de bois

Vous avez abusé, hier soir, non ? Trop d'alcool et, pire, trop de mélanges… Résultat, un mal de tête à tout casser, des nausées terribles, l'impression d'être « pollué de l'intérieur », une fatigue extrême… bref, ça ne va pas fort.

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Pour prévenir ou traiter la gueule de bois	**Nux vomica 5 CH**	2 granules avant la fête avant de manger 2 granules après la fête avant de manger
Vous associez un bon repas à la prise d'alcool : pour éviter l'indigestion	**Antimonium crudum 5 CH**	2 granules avant le repas 2 granules après le repas

✚ Mes conseils

Diète recommandée pendant 12 à 24 heures pour laisser le temps à votre foie de « faire le ménage ». Mais diète ne veut pas dire « jeûne » : aidez votre corps à éliminer les résidus d'alcool et les toxines en buvant de très grandes quantités d'eau, de préférence à bulles. Ajoutez du jus de citron par rasades, c'est le meilleur ami du foie. Évidemment, pas une goutte d'alcool pendant plusieurs jours (si, si, c'est possible), évitez absolument aussi le gras sous toutes ses formes, ainsi que le sucre (sodas, sucreries). En revanche les fruits et les légumes contiennent des composants qui peuvent accélérer votre détox, pourquoi s'en priver ? Par ici la bonne soupe, le smoothie, les salades (sans sauce) !

Consultez si…

C'est rarement nécessaire… sauf si vous confondez gueule de bois et intoxication alimentaire, classique en janvier après les fêtes de fin d'année. On a mangé des restes plus très frais et on a « attrapé un microbe ».

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Nux vomica* : avant les repas.
- *Sulfuricum acidum* : le soir.
- *Luesinum* : la nuit.
- *Lachesis* : le soir.

HÉMORROÏDES

Les hémorroïdes sont les veines qui assurent l'étanchéité de l'anus. Il est donc normal d'en avoir (heureusement !). Elles se trouvent normalement à l'intérieur et, tel un « joint », empêchent les selles de sortir à n'importe quel moment. En cas de crise hémorroïdaire (ce qu'on décrit par « j'ai des hémorroïdes »), elles sortent de l'anus et forment comme des boules douloureuses et fort sensibles si on les touche délicatement du bout des doigts. Elles peuvent saignoter un peu, rien de grave, mais surtout provoquer une gêne permanente (on les « sent »), voire vous empêcher carrément de vous asseoir. C'est sans doute le problème circulatoire le plus courant, et même l'un des maux les plus communément partagés au monde.

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Les hémorroïdes sont grosses et rouges	**Aesculus hippocastanum 5 CH** *associé à* **Hamamelis 5 CH** *et à* **Ginkgo biloba TM**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour *En cas de poussée aiguë* 50 gouttes 3 fois par jour *En entretien* 10 à 15 gouttes 3 fois par jour
Les hémorroïdes saignent	**Mercurius corrosivus 5 CH** *ou* **Fluoricum acidum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
Les hémorroïdes sont ulcérées	**Muriaticum acidum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Les hémorroïdes suintent légèrement et vous ressentez comme une douleur d'écharde avant et après les selles	**Paeonia 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Les hémorroïdes provoquent des brûlures importantes	**Capsicum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous souffrez de « fuites » involontaires des selles	**Aloe 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous mangez trop épicé et abusez de l'alcool, vous êtes sédentaire	**Nux vomica 5 CH**	2 granules 3 fois par jour

Vous êtes alcoolique, votre sang ne coagule pas, vous tremblez et vous êtes dans un mauvais état général	**Sulfuricum acidum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour

Et aussi

Le bon geste	Quel médicament ?	Posologie
Applications locales	Pommade ou suppositoires à **Aesculus** 5 %	2 fois par jour

Mes conseils

- Il n'y a pas pire ennemie des hémorroïdes que la sédentarité. Bougez, marchez, nagez, ne restez surtout pas toute la journée assis sur une chaise/devant un volant. Et si vous n'avez pas le choix à cause de votre profession, bougez le soir, le week-end, débrouillez-vous pour caser de l'activité physique.
- Traitez une éventuelle constipation, qui ne peut qu'aggraver le problème, voire le déclencher… et le rendre encore plus douloureux.

Voir aussi « Grossesse » (p. 274).

Consultez si…

La plupart des crises hémorroïdaires régressent petit à petit, pour disparaître en une semaine à 10 jours, le temps que ces dames réintègrent leur périmètre normal de villégiature. Mais en cas de (très) grosse crise, ou d'hémorroïdes récalcitrantes, une intervention chirurgicale peut se révéler nécessaire.

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Sulfur* : matin et soir.
- *Nux vomica* : avant chaque repas.
- *Lachesis* : le soir.
- *Pulsatilla* : dans la journée.
- *Argentum nitricum* : dans la journée.

Hépatite

Qu'elle soit virale (hépatites A, B, C, D, E, G) ou toxique (à cause de l'alcool ou des médicaments par exemple), c'est une inflammation et altération des cellules du foie. Les symptômes varient beaucoup en fonction de la personne et de l'origine de l'hépatite : ils peuvent alors aller d'un « simple mal-être digestif » avec nausées et peau virant au jaune, à la destruction pure et simple d'une partie de l'organe. Mais le plus souvent, le foie s'autorépare, s'autorégénère, et l'hépatite s'éloigne petit à petit, spontanément. Si elle est toujours là au bout de six mois, c'est une hépatite chronique.

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Dans tous les cas	**Phosphorus 9 CH**	1 dose par semaine pendant 1 mois *ou* 2 granules 3 fois par jour pendant 1 mois
	puis **Phosphorus 12 CH**	1 dose par semaine pendant 1 mois *ou* 2 granules 3 fois par jour pendant 1 mois
	puis **Phosphorus 15 CH**	1 dose par semaine pendant 1 mois *ou* 2 granules 2 fois par jour pendant 1 mois
Pour détoxiquer le foie	**Nux vomica 5 CH** *associé à*	2 granules 3 fois par jour
	Draineur général du foie *(Voir p. 38)*	20 gouttes 3 fois par jour
L'hépatite est chronique, il y a une aggravation des troubles entre 16 heures et 20 heures	**Lycopodium 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
L'hépatite est due à la prise de médicament	*Ajoutez au remède précédent* **Isothérapique du médicament en cause 5 CH** *si l'hépatite est récente ; en plus haute dilution si elle est ancienne*	2 granules 3 fois par jour

Mes conseils

Attention vraiment aux médicaments pris de façon répétée, même ceux qui paraissent inoffensifs. Un simple paracétamol peut être la cause d'hépatite. J'ai obtenu des guérisons avec l'**Isothérapique du paracétamol** + **Phosphorus**, **Nux vomica** et **Opium**, alors que les patients étaient déjà dans un état de précoma.

Consultez si…

La consultation est de toute façon indispensable. Le médecin demandera un examen complet (échographie, scanner, dosages sanguins, etc.) pour déterminer son origine. Certaines hépatites, très violentes, heureusement, réclament une greffe hépatique, mais c'est un cas à part !

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Phosphorus* : de préférence dans la soirée.
- *Lycopodium* : vers 15 heures.

Hernie hiatale

Une partie de l'estomac ressort vers l'œsophage car le sphincter gastrique supérieur est relâché. Ceci provoque une hyperacidité et un reflux gastrique au moindre effort, en se baissant ou en étant allongé. À la longue, ces brûlures d'estomac peuvent altérer les muqueuses œsophagienne et buccale et provoquer des ulcérations. L'homéopathie est indiquée pour lutter contre le reflux.

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
En cas de stress chez un sujet hyperactif et sédentaire, aggravé par la consommation d'alcool	**Nux vomica 5 CH**	2 granules avant chaque repas
Chez un sujet hyperpressé, aggravé par les sucreries, les chocolats	**Argentum nitricum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Chez un sujet alcoolique, avec un reflux chronique important	**Sulfuricum acidum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Pour le reflux gastrique	**Robinia 5 CH**	2 granules 3 fois par jour

Les brûlures concernent tout le tube digestif (de la bouche à l'anus). Les brûlures de l'œsophage se répandent dans la bouche, accompagnées de vomissements et parfois de diarrhées brûlantes	**Iris versicolor 5 CH**	2 granules 3 fois par jour

Mes conseils

Ne soyez pas sédentaire car l'exercice physique favorise une relaxation des sphincters. Une kinésithérapie spécifique et parfois de l'ostéopathie ou de la fasciathérapie sont indiquées. Évitez les excitants et les médicaments acidifiants (dérivés de l'aspirine, anti-inflammatoires).

Consultez si…

Les brûlures sont intenables, car des solutions chirurgicales existent, même si elles doivent être le dernier recours.

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Nux vomica* : avant les repas.
- *Sulfur* : matin et soir.
- *Argentum nitricum* : dans la journée.

Herpès

Les crises d'herpès sont provoquées par un virus. Entre deux poussées, il reste tapi dans l'organisme (ganglions) et ne demande qu'à se « réveiller » à la faveur d'un coup de fatigue, de soleil ou d'un stress quelconque pour fleurir à nouveau en vésicules. Herpès labial ou génital, il brûle, tire, fait mal et, surtout, est très contagieux.

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
En cas de crise		
Dans tous les cas, qu'il s'agisse d'un herpès cutané ou d'un herpès vaginal, dont les vésicules sont remplies d'un liquide clair	**Vaccinotoxinum 9 CH** + **Rhus toxicodendron 5 CH**	1 dose par jour pendant 3 jours 2 granules 3 fois par jour

Il s'agit d'un herpès génital accompagné de démangeaisons	**Croton tiglium 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Les vésicules suintent d'un liquide sirupeux	**Vaccinotoxinum 9 CH** + **Mezereum 5 CH**	1 dose par jour pendant 3 jours 2 granules 3 fois par jour
Il y a inflammation avec œdème amélioré par les applications fraîches	**Apis mellifica 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous ressentez des brûlures intenses, aggravées pendant la nuit, soulagées par la chaleur d'une bouillotte ou d'une compresse	**Arsenicum album 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
L'herpès est douloureux, avec de grosses cloques brûlantes	**Cantharis 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
L'herpès est sec et aggravé en bord de mer	**Natrum muriaticum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Votre peau n'est pas saine, vous avez souvent trop chaud, l'eau et la chaleur augmentent vos démangeaisons	**Sulfur 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
En traitement de fond		
L'herpès apparaît systématiquement en présence d'un élément « déclencheur » : mer, montagne, soleil…	**Vaccinotoxinum 9 CH**	1 dose tous les mois *et* 1 dose quotidienne pendant 2 jours avant le départ
L'herpès apparaît systématiquement au soleil	*Ajoutez* **Apis mellifica 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
L'herpès apparaît systématiquement à la mer sur une peau sèche	*Ajoutez* **Natrum muriaticum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
L'herpès apparaît systématiquement avant les règles	*Ajoutez* **Folliculinum 9 CH**	1 dose les 14e et 21e jours du cycle

➜ Et aussi

Le bon geste	Quel médicament ?	Posologie
Applications locales	**Calendula** en solution à 5 %	2 fois par jour

✚ Mes conseils

- On ne guérit pas de l'herpès, donc, traitement de fond obligatoire, le but étant d'espacer au maximum les poussées.
- Le stress, la fatigue, le soleil, trop de froid, de chaud, le cycle menstruel (règles) peuvent déclencher une poussée. Apprenez à découvrir quelles situations vous rendent vulnérable, et si vous ne pouvez les éviter, prenez un traitement de fond préventif si vous savez que vous entrez en période critique : on évite ainsi plus facilement sa poussée ou on en réduit l'intensité.
- L'herpès est très contagieux. Interdisez-vous d'embrasser et d'avoir des relations sexuelles (ou alors préservatif obligatoire) en cas de poussée.
- Chez la femme enceinte qui va accoucher, l'obstétricien préférera faire une césarienne pour éviter le contact du bébé avec l'herpès génital de la mère.

Consultez si…

- En cas de crise herpétique spectaculaire, notamment ophtalmique. De même, consultation obligatoire si la victime est un enfant, une personne fragile (diabétique par exemple) ou une femme enceinte (risque pour le bébé).
- La première fois (= primo-infection), mieux vaut de toute façon consulter pour être sûr de poser le bon diagnostic. Après, vous aurez l'habitude…

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Natrum muriaticum* : de préférence avant d'aller en bord de mer.
- *Arsenicum album* : de préférence le soir au coucher.
- *Sulfur* : une fois par semaine, le soir au coucher. Quand il s'agit d'un traitement de fond de profil, il n'est pas nécessaire de renouveler trop souvent les prises : une fois par semaine suffit si non-aggravation.

Hoquet

Lorsque le diaphragme se contracte brutalement, il spasme, obligeant à une brusque inspiration tout en fermant la glotte. C'est le hoquet. Les médecins appellent ça « myoclonie phrénoglottique », c'est poétique non ?

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Pour traiter le spasme pendant la crise	**Cuprum metallicum 5 CH**	2 granules toutes les 10 minutes
Traitement de fond antispasmodique	**Cuprum metallicum 5 CH** *à alterner avec* **Magnesia phosphorica 5 CH** *ou* **Nux vomica 5 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour

Mes conseils

- Bloquez votre respiration le plus longtemps possible pour stopper une crise : cela augmente le taux de dioxyde de carbone dans le sang, ce qui bloque physiologiquement le hoquet. Normalement, elle passe aussitôt.
- Si vous avez le hoquet « nerveux », c'est-à-dire que les crises débarquent en cas de tracas, apprenez à contrôler le stress.

Consultez si…

Certaines crises de hoquet prolongées ou récidivantes peuvent trahir un problème digestif, un problème rénal voire… une grossesse !

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Nux vomica* : avant les repas.
- *Ignatia* : au moment des crises.

Hyperactivité

Voir « Excitation » (p. 249).

Hypersensibilité (aux odeurs, aux sons, à la lumière…)

Hypersensibilité aux odeurs, aux bruits, à la lumière, aux produits chimiques… les raisons de ces réactions excessives sont mal connues et pourtant, l'hypersensibilité empoisonne la vie de milliers de personnes. Dont la vôtre si vous lisez cette page.

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Tous vos sens sont hypersensibles : vous ne supportez ni un drap posé sur vous, ni la lumière, ni les odeurs, ni les bruits	**Nux vomica 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous ne supportez aucune lumière, mais, paradoxalement, vous vous sentez plus mal la nuit, dès le coucher	**Hyoscyamus niger 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous êtes hypersensible à la lumière vive, vos pupilles sont dilatées	**Belladonna 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous ne supportez pas la lumière vive au point d'en devenir furieux, mais vous êtes apaisé par une lumière douce	**Stramonium 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous êtes hypersensible aux sons, vous ne supportez aucun bruit, particulièrement le tic-tac d'un réveil ou le goutte-à-goutte d'un robinet qui fuit	**Theridion 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous êtes hypersensible aux mouvements, aux bruits, aux odeurs, à la lumière, surtout quand vous êtes contrarié	**Ignatia amara 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Votre hypersensibilité provoque des colères rentrées, vous n'arrivez pas à exprimer ce que vous ressentez	**Staphysagria 9 CH**	2 granules 3 fois par jour

Vous êtes seulement ultrasensible aux odeurs	**Sulfur 5 CH** *associé à* **Phosphorus 5 CH** *et* **Arsenicum album 5 CH**	2 granules matin et soir 2 granules au coucher du soleil 2 granules 3 fois par jour
Vous êtes hypersensibles aux produits chimiques	**Nux vomica 5 CH**	2 granules avant chaque repas
Vous êtes hypersensible aux ondes magnétiques (téléphone sans fil, portable, Wi-Fi…)	**Ignatia 5 CH** *associé à* **Isothérapique d'ondes** (ordinateur, téléphone portable…) **5 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
Vous êtes enceinte, et ce n'est pas compliqué : tout vous agresse, mais particulièrement les odeurs (parfums, cuisine, litière du chat, shampoing… et même votre propre odeur !) et les saveurs	**Ignatia 5 CH** *associé à* **Sepia 5 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
Votre hypersensibilité induit des spasmes dans l'abdomen, avec des colites et des inflammations ; tous ces signes sont aggravés par l'indignation	**Colocynthis 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous êtes hypersensible à la folliculine (vous devenez très irritable avant vos règles et tout va mieux dès qu'elles arrivent)	**Folliculinum 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
En cas d'allergie à la folliculine ou hypersécrétion de folliculine	**Folliculinum 15 CH** *associé à* **Histaminum 9 CH**	1 dose le 14e jour du cycle 1 dose le 15e jour du cycle

Pour l'hypersensibilité psychique, voir « Émotivité » (p. 242).

✚ Mes conseils

Voici un problème de mal-être particulièrement délicat à traiter, et pour lequel la médecine classique ne propose vraiment rien. Voire doute de la réalité de vos symptômes, ce qui est d'autant plus exaspérant. Essayez l'homéopathie, ça peut vraiment bien fonctionner !

Consultez si…

Si l'hypersensibilité est associée à une myriade d'autres symptômes, il faut rechercher la cause. Ce peut être, par exemple, dû à une fibromyalgie. Ou à une poussée d'œstrogènes (cas type de la femme enceinte qui ne supporte aucune odeur pendant le premier trimestre).

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Nux vomica* : avant les trois repas.
- *Ignatia* : au moment de la sensibilité ou après une contrariété.
- *Sulfur* : le soir au coucher.

Hypertension

Votre tension artérielle est trop élevée ? Il faut **impérativement** la faire baisser, quel que soit le moyen, car c'est une menace majeure pour le cœur. Une hypertension augmente fortement le risque d'infarctus et d'accident vasculaire cérébral.

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Votre hypertension se manifeste par poussées, vous devenez rouge	**Orthosiphon TM** *(diurétique riche en potassium)* + **Belladonna 5 CH**	50 gouttes 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
Les poussées d'hypertension se manifestent sous forme de saignements de nez importants. Quelques heures avant, vous « ne vous sentez pas bien ». Ne pas stopper immédiatement l'hémorragie peut être bénéfique, véritable soupape pour éviter un AVC	**Phosphorus 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Votre hypertension se manifeste par poussées, vous avez les tempes battantes	**Glonoïnum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous avez beaucoup d'urée	**Lespedeza capitata TM**	50 gouttes 3 fois par jour
Vous avez beaucoup d'acide urique	**Erigeron canadensis TM**	50 gouttes 3 fois par jour

Vous mangez trop salé	**Natrum muriaticum 7 CH**	2 granules 2 fois par jour
Vous souffrez de surcharge pondérale et suivez un régime	**Pilosella TM**	50 gouttes 3 fois par jour
Vous souffrez de déminéralisation	**Prêle TM** *(diurétique riche en silice)*	50 gouttes 3 fois par jour
Vous êtes nerveux, stressé, votre activité intellectuelle est intense mais vous ne pratiquez pas d'activité physique	**Nux vomica 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous êtes hyperactif et agité	**Argentum nitricum 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous aimez trop la bonne chère (bien boire et bien manger)	**Draineur hépato-rénal** *(Voir p. 38)* + **Sulfur 9 CH**	50 gouttes 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
Votre hypertension s'accompagne d'anémie et souvent de constipation	**Plumbum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous faites de la rétention hydrique généralisée avec prise de poids	**Natrum sulfuricum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour

Voir aussi « Rétention d'eau » (p. 380) (ce peut être un des symptômes de l'hypertension).

✚ Mes conseils

Attention si vous êtes en surpoids, stressé, sédentaire (vous ne marchez même pas 1 heure/jour) ou si vous mangez mal et/ou trop salé. Vous avez plus de risques de faire de l'hypertension.

Consultez si…

Un suivi médical par un cardiologue homéopathe est indispensable.

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Sulfur* : matin et soir.
- *Aurum* : le soir ou la nuit.
- *Natrum sulfuricum* : dans la soirée.
- *Natrum muriaticum* : dans la matinée.

Ictère (peau jaune du nourrisson)

La fameuse jaunisse du bébé ! Hyper-classique, la peau jaune du nourrisson vient d'une accumulation de pigments biliaires. Rien de grave, c'est même presque un signe de bonne santé car cela signifie que votre bébé a eu suffisamment de globules rouges pour bien se construire ; même si esthétiquement cela vous paraît bizarre… D'autant que le blanc des yeux est également un peu jaune ; les muqueuses aussi, mais cela se remarque moins.

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Dans tous les cas	**Phosphorus 9 CH**	2 granules 3 fois par jour *(à dissoudre dans le biberon)*
La peau est jaune, ridée, vieillie prématurément	**Lycopodium 7 CH**	2 granules 2 fois par jour *(à dissoudre dans le biberon)*

Mes conseils

- L'ictère est courant chez les tout jeunes bébés, juste après leur naissance, surtout chez les prématurés. C'est bénin. Si vous allaitez votre nouveau-né, prenez vous-même le remède homéopathique : il soignera votre enfant en passant directement dans votre lait.
- Parfois, le bébé fait une jaunisse car il ne tolère pas bien le lait maternel, mais là encore, c'est bénin.
- Vous aussi vous avez la jaunisse ? Ou d'autres personnes à la maison ? Est-ce que par hasard vous ne consommeriez pas de grandes quantités de carottes, ou alors des compléments alimentaires à base de carotène ? Cela peut faire le même effet. Là non plus, rien de grave : il suffit d'arrêter « l'excès de carotène » pour retrouver une couleur de peau tout à fait normale.

Consultez si…

- La consultation est de toute façon obligatoire, afin d'écarter une jaunisse dont l'origine serait autre (une infection par exemple). D'ailleurs l'équipe médicale le remarquera probablement tout de suite chez un nourrisson ! En général, elle disparaît d'elle-même en trois semaines, puisqu'elle est physiologique. Parfois, quand le taux de bilirubine est vraiment trop élevé, le pédiatre prescrit des séances de photothérapie ; ce n'est ni grave ni douloureux, aucune inquiétude.
- Pour info, une jaunisse qui survient chez l'adulte aussi, doit mener à une consultation, car, là, c'est nettement moins normal : peut-être un problème au foie (hépatite, cirrhose), une réaction à certains médicaments, un blocage dans les voies biliaires… Des examens sont indispensables.

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Phosphorus* : au crépuscule.
- *Lycopodium* : vers 15 heures.

Impuissance

La hantise de presque tous les mâles : l'absence d'érection. Donc, l'incapacité physique à pratiquer l'acte sexuel. Peut-on imaginer pire ?

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Sur le moment		
Pour éviter la panne	**Badiaga 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Pour faciliter la dilatation du pénis et l'érection	**Yohimbea TM**	20 gouttes 3 fois par jour
L'impuissance est consécutive à une fatigue après une maladie ou un traumatisme	**Selenium 9 CH** + **Arnica montana 9 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
L'impuissance s'accompagne d'une perte de mémoire et d'une faiblesse générale	**Phosphoricum acidum 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
L'impuissance est due à une fatigue intellectuelle ou à une masturbation excessive	**Kalium phosphoricum 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
L'impuissance est due à une hyperactivité professionnelle, ainsi qu'à des repas trop riches arrosés d'alcool	**Nux vomica 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
En traitement de fond		
À table, vous avez les yeux plus gros que le ventre, votre abdomen se dilate (aérophagie) et vous voudriez bien continuer à manger mais vous ne pouvez pas ; vous ne contentez jamais vos partenaires (érections molles), malgré un désir intact	**Lycopodium 9 CH**	2 granules 3 fois par jour

Voir aussi « Éjaculation précoce » (p. 239).

Mes conseils

Les troubles de l'érection concernent tout homme un jour ou l'autre. Stress, coup de fatigue, émotions intenses, tout peut perturber la délicate machinerie masculine. Et si beaucoup d'impuissances passagères sont dues au contexte justement, donc à des causes plutôt psychologiques, certaines peuvent être liées à une cause organique.

Consultez si…

Si vous ne voyez aucune raison à votre impuissance (pas de problèmes conjugaux, ni au bureau ? Pas de fatigue quelconque, de préoccupation importante ?), mieux vaut consulter. Une absence d'érection (ou une érection de mauvaise qualité) peut très bien venir d'un problème cardiaque, circulatoire, ou autre.

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Lycopodium* : vers 15 heures.
- *Aurum* : le soir.

Incontinence (pipi au lit, énurésie, fuites urinaires de l'adulte et de la personne âgée)

Lorsqu'on ne maîtrise pas sa vessie, on fait de l'incontinence urinaire. Si elle touche un enfant, cela s'appelle l'énurésie, diurne (de jour) ou, bien plus fréquemment, nocturne (de nuit). Mais les fuites urinaires touchent aussi de très nombreux adultes, parmi les personnes âgées qui commencent à perdre conscience de leur corps, mais aussi chez des personnes jeunes, des sportifs qui ont « abîmé » leur plancher pelvien, des jeunes (ou moins jeunes) mamans qui l'ont mis à rude épreuve pendant le ou les accouchements, etc.

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Chez l'enfant		
L'enfant commence à faire pipi au lit après un traumatisme physique	**Arnica montana 9 CH**	2 granules 3 fois par jour

L'enfant commence à faire pipi au lit après avoir reçu un coup sur la tête ou après une chute	**Arnica montana 9 CH** *associé à* **Natrum sulfuricum 9 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
L'enfant commence à faire pipi au lit après un choc, il est angoissé et il tremble	**Arnica montana 9 CH** *associé à* **Gelsemium 9 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
L'enfant fait pipi au lit après une anesthésie	**Arnica montana 9 CH** *associé à* **Opium 5 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
L'enfant fait pipi au lit par distraction	**Ignatia amara 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
L'enfant fait pipi au lit pour qu'on s'occupe de lui	**Pulsatilla 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
L'enfant fait pipi au lit à cause de quelque chose qu'il n'arrive pas à exprimer (jalousie après la naissance d'un petit frère, manque d'amour…)	**Staphysagria 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
L'enfant ne se réveille pas quand il fait pipi au lit	**Opium 5 CH** *associé à* **Causticum 9 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
Chez l'adulte		
À cause du sport	**Arnica 9 CH** *associé à* **Vessie 4 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
À cause des grossesses	**Sepia 5 CH**	2 granules matin et soir
Après accouchement	**Causticum 7 CH** *associé à* **Sepia 7 CH** *et* **Arnica 9 CH** *et* **Calcarea fluorica 7 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour

Chez la personne âgée		
En cas de relâchement de la vessie ou de l'urètre	**Sepia 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
En cas de descente d'organes	**Calcarea fluorica 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
En cas de « fuites » quand vous toussez, quand vous riez ou quand vous faites un effort	**Causticum 7 CH**	2 granules 3 fois par jour
À cause du vieillissement	**Causticum 7 CH** *associé à* **Opium 7 CH** *et* **Sepia 9 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour

Mes conseils

À chaque âge ses conseils.

- *Pour les enfants,* les conseils classiques en cas d'énurésie s'appliquent. Organisez-vous pour changer rapidement les draps en pleine nuit sans refaire entièrement le lit à chaque « accident » ; et faites participer l'enfant à cette tâche domestique (sans lui hurler dessus !).
- *Pour les adultes,* généralement des femmes, ne vous laissez pas déborder par le problème, qui ne se réglera pas tout seul. Parlez-en à votre gynécologue par exemple. Maman ? Suivez bien les conseils du kiné après votre accouchement et allez à toutes les séances de rééducation périnéale.
- *Pour les personnes âgées,* c'est plus compliqué. En dehors des protections, pas grand-chose à faire, hélas…
- *Dans tous les cas,* surtout, n'arrêtez pas de boire ! L'eau n'est pas la cause des fuites urinaires, c'est votre vessie ou ses « accessoires ». Pas la peine d'ajouter une déshydratation ou une infection urinaire ou encore un calcul rénal par manque d'hydratation ! En revanche, si vous avez des soucis surtout la nuit (enfant notamment), réduisez un peu le volume des boissons à partir de 18 heures, c'est mieux.
- *Et attention à la caféine* (café, thé, colas…) qui a une action diurétique.

Consultez si…

- *Enfant :* ne le culpabilisez surtout pas, son énurésie est souvent une façon d'exprimer une souffrance psychologique. De plus, il a souvent honte, n'en rajoutez pas à son malheur. Le dialogue est votre meilleur allié : parlez avec lui, essayez de comprendre où est le problème, et d'y remédier ou d'expliquer que ses craintes sont infondées. Un psychologue peut être indispensable.

- *Adulte/personne âgée* : un gynécologue, un urologue, un neurologue voire un gériatre sont les bons interlocuteurs. En fonction de la consultation et des tests que vous fera passer le médecin, vous saurez si votre cas peut ou non être amélioré par une chirurgie, par exemple. Parfois, c'est une infection qui est responsable de fuites urinaires : là encore, seul un médecin pourra la diagnostiquer.

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Sepia* : le matin.
- *Staphysagria* : en cas de colère non exprimée.
- *Causticum* : matin et soir.
- *Calcarea fluorica* : une fois par semaine.

Incontinence anale/fécale

Si l'incontinence urinaire est un problème plutôt fréquent (voir p. 294) bien que caché (qui va aller le claironner ?), que dire de l'incontinence fécale (des selles), plus rare mais encore plus taboue ? Ne pas arriver à retenir ses selles est un vrai problème car il peut perturber fortement la vie quotidienne, évidemment. Reste aussi l'incontinence anale, qui correspond éventuellement aussi à l'émission de selles non maîtrisée, mais aussi de gaz. Cette dernière concernerait plus de 2 millions de personnes en France, dont 1 million aussi en incontinence fécale. C'est dire si ce trouble n'est pas rare !

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Chez l'enfant		
L'incontinence des selles apparaît après un traumatisme physique ou psychique	**Arnica montana 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
L'incontinence des selles apparaît parce que l'enfant n'arrive pas à exprimer un mal-être ou pour montrer qu'il « existe »	**Staphysagria 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Chez l'adulte		
L'incontinence des selles est due à un relâchement des sphincters, provoquant des fuites au moindre gaz ou au plus petit effort	**Aloe 5 CH**	2 granules 3 fois par jour

L'incontinence des selles est due à un relâchement des sphincters, provoquant des fuites quand vous toussez ou riez.	**Causticum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
L'incontinence des selles est liée à un sentiment d'abandon, notamment chez les personnes âgées ou les jeunes enfants.	**Staphysagria 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Incontinence anale (spécifique gaz)	**China rubra 5 CH** *associé à* **Lycopodium 5 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 2 fois par jour

✚ Mes conseils

Des selles trop liquides n'arrangent rien, elles peuvent « fuiter » plus facilement. Donnez du volume à vos selles en les compactant à l'aide d'aliments comme du riz blanc, du pain blanc, des pâtes blanches, des bananes. La gelée de coing au petit déjeuner, c'est bien aussi !

Consultez si…

Si votre incontinence est rebelle au traitement homéopathique – et si nécessaire à un changement d'hygiène de vie, d'environnement… –, un médecin spécialiste pourra vous proposer d'autres solutions. Ne restez pas isolé avec votre trouble, faites-vous aider !

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Lycopodium* : l'après-midi.

Indigestion après un excès alimentaire

Que dire de plus ? Vous êtes « puni » d'avoir vraiment exagéré : trop de gras, de sucre, d'alcool, trop de tout… Et voilà le travail. Si vous excédez les capacités digestives et d'élimination de votre corps, il sature, forcément. Vous ne le referez plus ?

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Pour drainer le foie et éliminer les surplus	**Complexe** contenant au moins 3 des remèdes suivants, en basse dilution **Chelidonium majus, Taraxacum, Carduus marianus, Boldo, Solidago, Berberis vulgaris, Chrysantellum americanum** *(Voir p. 38)*	2 granules 3 fois par jour
Vous avez tendance à trop manger, vous avez des maux d'estomac, des pesanteurs, une langue blanche et peut-être des nausées	**Antimonium crudum 5 CH** + **Calcarea carbonica 9 CH**	2 granules au moment de l'indigestion 1 dose par semaine
Vous avez également trop bu et piquez du nez après le repas	**Nux vomica 5 CH**	2 granules au moment de l'indigestion

✚ Mes conseils

Vous le saviez, en plus, quand vous avez repris ce énième morceau de gâteau, ou verre de cocktail, ou part de pizza… Alors, pourquoi ? POURQUOI ?

Consultez si…

Vous êtes nauséeux et pourtant vous n'avez pas du tout abusé des joies de la table. Il s'agit donc d'autre chose, que seul votre médecin pourra déterminer.

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Calcarea carbonica* : le matin.
- *Sulfur* : au coucher.
- *Nux vomica* : avant de manger, trois fois par jour.

Infection par staphylocoque

Le staphylocoque est l'un des grands importuns qui s'invite trop souvent dans l'organisme. Il en existe une vingtaine de variétés différentes, aucune n'étant bien sympathique. Quant au redoutable staphylocoque doré, lui est carrément très dangereux.

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Le staphylocoque provoque des problèmes cutanés (acné, furoncle, abcès…)	**Lappa major TM** *+* **Staphylococcinum 9 CH** *et* **Pyrogenium 9 CH**	10 gouttes 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
Quand l'infection est pratiquement terminée	**Sulfur 9 CH**	1 dose

Mes conseils

- Nous hébergeons tous sur notre peau des staphylocoques, et certains d'entre nous, même, des dorés. Tant qu'ils n'entrent pas dans notre corps, ça ne fait rien. Mais lorsqu'ils y pénètrent, à la faveur d'une plaie, d'une prise de sang ou de tout autre moyen, de très graves ennuis peuvent s'ensuivre. En cas d'infection « qui traîne », de symptômes inquiétants, surtout si vous êtes déjà malade, affaibli ou hospitalisé (maladie nosocomiale), ne prenez surtout pas votre état à la légère.
- Attention aux plaies qui ne cicatrisent pas, surtout si vous avez séjourné dans un pays lointain et humide. Une piqûre de moustique peut transmettre un « staph », et le frottement du sable ou d'une chaussure sur le bouton creuser la peau et finir par faire entrer le microbe dans la place. À ce stade, il est encore maîtrisable, mais très vite, cela deviendra compliqué.

Consultez si…

- En cas de staphylocoque doré, les antibiotiques sont souvent nécessaires (en complément du traitement homéopathique). Mais hélas, pas toujours suffisants puisque la bactérie est résistante à presque toutes les souches qu'on lui oppose : elle s'adapte à tout, apparemment.
- Si vous avez un terrain prédiabétique familial ou si vous êtes diabétique.

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Sulfur* : le matin et le soir.
- *Silicea* : le soir. Ou si l'infection est chronique, chez un sujet mince, frileux, prendre 1 dose une fois par semaine.

Infection urinaire

Voir « Cystite » (p. 214).

Inflammation des amygdales

Voir « Angine » (p. 139).

Insolation

Trop de soleil : c'est l'insolation. À vous les maux de tête, vertiges, nausées, phobie de la lumière, du bruit. Vous n'avez envie que d'une chose : de frais, de rester dans l'obscurité, enfermé dans une maison. En attendant que ça passe.

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Vous avez chaud, le visage rouge, une dilatation des pupilles. Vous ne supportez pas la lumière. Vous avez de la température, vous transpirez et vous avez soif	**Belladonna 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
En plus des symptômes précédents, vous délirez	**Belladonna 15 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous avez les tempes battantes	**Glonoïnum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous êtes abattu et comme « abruti » par l'insolation, vous avez une forte température et vous tremblez mais vous n'avez pas soif	**Gelsemium 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
L'insolation vous rend asthénique	**Natrum carbonicum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous avez une forte fièvre mais vous ne transpirez pas, vous vous sentez angoissé et agité	**Aconitum napellus 9 CH**	2 granules 3 fois par jour

Voir aussi « Coup de soleil » (p. 205).

Mes conseils

- Buvez beaucoup, beaucoup, beaucoup d'eau. Surtout si l'insolation vous donne diarrhées et vomissements. Et tant que vous y êtes, douchez-vous, prenez des bains : réhydratez-vous tous azimuts.
- Évidemment, le plus simple est de prévenir l'insolation, en vous exposant modérément (et même le moins possible si vous ne supportez pas le soleil).

Consultez si...

Si votre état ne s'est pas amélioré après une bonne nuit de sommeil, voire, au contraire, qu'il empire.

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Sulfur* : le matin et le soir.
- *Baryta carbonica* : 3 fois par jour réparties.
- *Pulsatilla* : le matin.
- *Lachesis* : le soir.

Insomnie

Voir « Sommeil (troubles du) » (p. 406).

Intoxication alimentaire

Vous avez mangé quelque chose qui « ne passe pas ». Votre système digestif n'a pas mis longtemps à repérer la bactérie, et il la traque pour l'éliminer de façon très claire : diarrhées, vomissements répétés, jusqu'à ce qu'il estime que vous vous en êtes débarrassé.

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Vous êtes très fatigué, vous souffrez de vomissements et de diarrhées	**China rubra 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous êtes pris de malaise à l'occasion d'une diarrhée, vous transpirez beaucoup et vous avez des vertiges à la limite du malaise vagal	**Veratrum album 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous êtes pris de délire, particulièrement après une intoxication aux salmonelles	**Paratyphoïdinum B 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous souffrez de confusion mentale, avec diarrhée importante	**Baptisia tinctoria 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous souffrez de nausées + vomissements + diarrhées + douleurs abdominales, améliorés par les applications chaudes	**Arsenicum album 7 CH**	2 granules 3 fois par jour
Dans tous les cas	Ajoutez **Draineur du foie** *(Voir p. 38)*	20 gouttes 3 fois par jour

Mes conseils

- Si vous êtes en bonne santé, une intoxication alimentaire n'a rien de grave, même si elle est souvent spectaculaire.
- Mais pensez à bien vous hydrater pour récupérer l'eau que vous perdez (diarrhées, vomissements). C'est le plus important. Buvez de l'eau, des bouillons de légumes, du jus de légumes ou de fruits (largement coupé d'eau), des infusions…
- Et mettez votre pauvre système digestif au repos pendant quelques jours, il appréciera de manger des choses saines et très légères pour se remettre de ses mésaventures.

Consultez si…

Normalement une intoxication alimentaire dure douze heures grand maximum. En revanche, on peut mettre facilement trois jours à s'en remettre totalement, voire davantage. Et on peut rester fatigué quelque temps. Mais en tout cas, on ne vomit pas au-delà de douze heures. Si vous n'allez pas mieux très vite, consultez sans tarder. En attendant, vérifiez auprès des convives qui ont mangé comme vous s'ils sont dans le même état. Oui ? C'est bien une intox. Non ? Méfiance…

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Phosphorus* : au crépuscule.
- *Arsenicum album* : le soir au coucher.

Intoxication médicamenteuse

Voir « Accompagnement des traitements » (p. 120).

Intoxication aux polluants

Aussi bien en ville qu'à la campagne, la pollution nous entoure : en ville, l'amiante, les fumées industrielles, les émanations des pots d'échappement ; à la campagne, les pollutions dues aux pesticides. S'ajoute à cela une pollution de l'eau par des résidus de médicaments ou d'hormones (pilule, etc.), voire par des nanopollutions ou des métaux lourds. Ces polluants peuvent provoquer des problèmes respiratoires, pulmonaires, des troubles de la fertilité, voire des cancers ou des maladies neurodégénératives (Parkinson, Alzheimer…).

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Dans tous les cas	**Nux Vomica 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Le foie est encombré, il ne peut plus assurer sa fonction, de même que ses reins, il faut éliminer	**Chelidonium 3 DH** *associé à* **Taraxacum 3 DH** **Carduus marianus 3 DH** **Solidago 3 DH** **Berberis 3 DH**	en mélange en gouttes en quantité égale, 10 gouttes 3 fois par jour, 1 semaine tous les 2 mois
Intoxication aux métaux lourds	**Plumbum metallicum 5 CH** *associé à* **Mercurius solubilis 5 CH** **Arsenicum album 5 CH** **Alumina 5 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour

Intoxication par l'eau	**Isothérapique de l'eau polluée 5 CH** *puis* **Isothérapique de l'eau polluée 9 CH**	2 granules 3 fois par jour pendant une semaine, si l'intoxication dure depuis longtemps. 2 granules 3 fois par jour
Intoxication aux pesticides organochlorés et organophosphorés	**Nux Vomica 5 CH** *associé à* **Phosphorus 7 CH** *et quand le pesticide est connu, associé à* **Isothérapique de ce polluant 5 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour

✚ Mes conseils

Évitez de faire de l'exercice physique (vélo, jogging…) en extérieur quand les pics de pollution sont au maximum et portez un masque si vous avez des problèmes respiratoires. D'une façon générale, privilégiez l'exercice physique en forêt ou dans un lieu moins pollué que la ville. Le port du masque s'impose aussi chez les agriculteurs lorsqu'ils traitent leurs terrains avec des pesticides. Les amalgames dentaires doivent être déposés par des dentistes spécialisés, avec beaucoup de soin. Ne jamais enlever tous les amalgames en même temps. Les faire remplacer par des composites de dernière génération.

Consultez si…

Votre état général se dégrade.

Chronothérapie

- *Nux vomica* : avant chaque repas.
- *Mercurius* : le soir au coucher.
- *Plumbum* : le soir au coucher.

Ivresse

Vous avez trop bu. Résultat, vous ne marchez pas droit, vous voyez flou, vous ne raisonnez pas normalement, vous êtes incapable de garder l'équilibre. Et si cela se répète, vous devenez inconstant d'humeur, voire violent (surtout envers vos proches). Pour résumer : vous perdez le contrôle.

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Après un abus d'alcool ponctuel se soldant par une somnolence à la fin du repas	**Nux vomica 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
L'ivresse est chronique, mondaine, d'ennui ou de dépit avec grand besoin de parler	**Lachesis 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Pour les accros à l'alcool qui peuvent boire tout et n'importe quoi avec brûlure du tube digestif	**Capsicum 5 CH** + **Sulfuricum acidum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
Pour soulager le foie d'un alcoolique	**Sulfuricum acidum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
L'alcoolique est bouffi, rouge et couperosé, son foie est atteint avec dégénérescence hépatique, et augmentation des transaminases	**Phosphorus 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
L'alcoolique est violent	**Stramonium 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
L'alcoolique est jaloux, exhibitionniste	**Hyoscyamus 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
En remède de fond	**Luesinum 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
En remède de crise	**Ethylicum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour

Mes conseils

- Surtout, surtout, ne vous laissez pas piéger par l'alcoolisme (voir p. 128).
- Même occasionnelle, l'ivresse est très mauvaise pour la santé. D'abord elle peut mener à des actes inconscients (conduire alors que vous n'êtes pas en état, mal mesurer la hauteur d'un obstacle, être attiré par le vide…). Ensuite, l'alcool est un poison violent, notamment pour le cerveau et le cœur. Une « biture » ce n'est pas « amusant », c'est vraiment à éviter.

Consultez si…

Vous êtes au bord du délire ou vous n'arrivez pas à « émerger » le lendemain d'une « cuite ». Pire : vous avez recommencé, ou avez l'intention de le faire. Attention, l'alcoolisme n'est pas un jeu.

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Nux vomica* : avant chaque repas.
- *Lachesis* : le soir.
- *Luesinum* : une fois par semaine.

Jalousie

Vous êtes jaloux, envieux, ce sentiment vous ronge, vous pourrit la vie… et celle de votre entourage, car du coup vous vous comportez mal : vous fouillez dans les affaires de la personne que vous aimez, ne la croyez pas, soupçonnez tout le monde de vouloir vous trahir… Vous vivez dans un mal-être permanent et vos proches (surtout l'être « aimé ») se lassent de vos crises de jalousie, ce qui vous plonge encore plus dans le désespoir.

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Vous êtes maladivement jaloux, vous parlez beaucoup et à tous des sujets de votre jalousie et vous buvez un peu	**Lachesis 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous souffrez de jalousie rentrée et vous ne vous exprimez pas	**Natrum muriaticum 9 CH**	2 granules 3 fois par jour *ou* 1 dose par semaine
Vous souffrez de jalousie rentrée, vous ne vous exprimez pas, mais cela se manifeste par des pathologies (éruption de bouton, anorexie, ulcères…)	**Staphysagria 9 CH**	1 dose par semaine
La jalousie vous rend agressif verbalement, vous avez envie de hurler	**Nux vomica 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
La jalousie vous rend agressif physiquement	**Mercurius solubilis 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
La jalousie vous rend agressif verbalement et physiquement	**Stramonium 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous êtes jaloux, furieux, avec excitation sexuelle	**Hyoscyamus niger 9 CH**	2 granules 3 fois par jour

✚ Mes conseils

La jalousie peut mener à des actes extrêmes. Être « un petit peu jaloux », c'est humain. Se rendre malade avec ça, c'est maladif.

Consultez si…

Vous « dérapez », vous tournez en boucle avec ça, votre vie est entièrement entachée par votre jalousie. Et vos nuits sont pires… La dépression vous guette, la violence peut-être aussi. Faites-vous aider avant de commettre des actes que vous pourriez regretter.

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Lachesis* : le soir et vers 11 heures.
- *Staphysagria* : quand le sujet ne peut s'exprimer.
- *Hyoscyamus niger* : avant le coucher.
- *Nux vomica* : avant les trois repas.
- *Mercurius* : le soir.

Jambes lourdes

Des jambes pesantes, « grosses », « lourdes », surtout le soir après une journée de piétinement, ça vous parle ? Hélas, comme à tant d'autres personnes… L'homéopathie peut vraiment vous aider.

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Vous avez les jambes lourdes avec des impatiences dans les membres	**Zincum metallicum 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous avez les jambes lourdes et vous vous sentez mieux les jambes relevées	**Vipera redii 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous êtes enceinte, vous avez des hémorroïdes et les jambes lourdes	**Collinsonia canadensis 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
En cas de relâchement veineux	*Ajoutez aux remèdes précédents* **Calcarea fluorica 9 CH**	1 dose par semaine
Vous êtes amélioré par le mouvement brusque	**Sepia 7 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous êtes amélioré par la marche lente et en plein air	**Pulsatilla 7 CH**	2 granules 3 fois par jour

➜ **Et aussi**

Le bon geste	Quel médicament ?	Posologie
Applications locales	Gel à base d'**Hamamélis**, d'**Arnica**, de **Vigne rouge**	Matin et soir en massages

Mes conseils

- Ne restez pas longtemps debout sans bouger ou à piétiner, ni assise : il faut marcher pour activer la « pompe à sang » située sous les pieds.
- Attention à la chaleur (pays chauds, chauffage par le sol, voiture ou bureau surchauffé, bains/douches brûlants, hammam, jacuzzi, sauna) : elle dilate les veines, et sans contrepartie fraîche (une douche froide en sortant du sauna par exemple), c'est une catastrophe.
- De même, pas de vêtements serrés, un élastique un peu trop ajusté empêche le sang de passer !
- Pensez à la natation et surtout à l'aquagym/aquajogging/aquabiking, les trois activités reines anti-jambes lourdes.

Consultez si…

Les jambes sont dures, douloureuses.

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Pulsatilla* : dans la journée.
- *Lachesis* : le soir.
- *Sepia* : vers 11 heures.
- *Calcarea fluorica* : le matin et le soir.

Jambes sans repos

Aujourd'hui, le trouble des jambes sans repos est reconnu comme une pathologie à part entière. Cette agitation des membres inférieurs, surtout nocturne, se développe parfois aussi dans la journée. La nuit elle constitue un véritable handicap pour la personne et son conjoint. Les tranquillisants et les relaxants classiquement prescrits ne font pas de merveilles. L'homéopathie a une place à prendre dans son traitement, avec beaucoup de succès.

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Agitation généralisée ou focalisée sur les membres inférieurs, diurne et nocturne	**Zincum metallicum 5 CH**	2 granules 3 à 4 fois par jour
Agitation nocturne, aggravée par l'alcool et certains médicaments neurotropes ou survenant après l'arrêt brutal d'une éruption	**Zincum metallicum 5 CH**	2 granules le soir au coucher
Agitation généralisée des membres inférieurs et supérieurs, améliorée par la musique mais aggravée par toute autre stimulation sensorielle	**Tarentula hispanica 7 CH**	2 granules 3 fois par jour
Sujet agité la nuit avec parfois insomnie, hypersalivation, transpiration excessive et malodorante	**Mercurius solubilis 9 CH**	2 granules le soir au coucher
Sujet amélioré par le mouvement, ce qui l'oblige à s'agiter la nuit, sans pouvoir trouver la bonne position pour dormir	**Rhus toxicodendron 7 CH**	2 granules le soir au coucher

✚ Mes conseils

Certaines carences en minéraux sont parfois responsables de jambes sans repos (zinc, cuivre, magnésium, calcium). Un bilan biologique est souvent indispensable pour les détecter. La sédentarité aggrave ce phénomène, pensez à marcher ou à pratiquer régulièrement du sport.

Consultez si…

Les jambes sans repos provoquent des insomnies répétées.

Chronothérapie

- *Argentum nitricum* : dans la journée.
- *Mercurius solubilis* : avant de se coucher.

Kyste de l'ovaire

Un kyste est une petite boule, le plus souvent « dure », en l'occurrence, ici, située sur l'ovaire. On peut très bien avoir plusieurs kystes : le syndrome polykystique de l'ovaire.

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Le kyste est localisé sur l'ovaire droit	**Lycopodium 5 CH** *ou* **Palladium 5 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
Le kyste est localisé sur l'ovaire gauche	**Lachesis 5 CH** *ou* **Thuya occidentalis 5 CH** *ou, chez un sujet hautain* **Platina 5 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
Dans tous les cas, pour assurer une régulation hormonale	**Ovarinum 4 CH**	2 granules 3 fois par jour

Mes conseils

- Les kystes sont le plus souvent totalement bénins, il n'y a aucune urgence. Ils « poussent » généralement entre la puberté et la ménopause, et sont donc sous influence hormonale.
- Le surpoids augmente les probabilités de développer un syndrome polykystique. Si vous avez des kilos à perdre, c'est le moment ou jamais d'entreprendre un régime sérieux, sur le long terme, en vous faisant accompagner d'un professionnel si besoin.
- Si vous ressentez de petites gênes lors des rapports sexuels (souvent d'un seul côté), et/ou constatez de petits saignements entre les règles, c'est peut-être à cause d'un kyste. De même en cas de gêne urinaire inexpliquée, voire de bébé qui ne vient pas. Sinon, celui-ci sera découvert lors d'un examen gynécologique de routine.
- Les kystes les plus fréquents sont ceux dits fonctionnels, favorisés par la prise de certains médicaments, notamment la pilule, ou par une grossesse. Ils disparaissent spontanément… et éventuellement réapparaissent au gré des cycles. Les kystes organiques doivent, eux, être retirés chirurgicalement.

Consultez si…

Une consultation pour un diagnostic précis est indispensable. Peut-être vous faudra-t-il prendre un traitement allopathique, en parallèle de l'homéopathie. C'est à voir avec votre médecin.

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Lachesis* : le soir.
- *Lycopodium* : l'après-midi.
- *Platina* : dans la journée et le soir.
- *Thuya* : au coucher.

Laryngite

Le larynx, c'est-à-dire le fond de la gorge, vous pique, vous gratte, vous gêne ? Vous fait tousser ? C'est une laryngite. Rien de grave, mais c'est pénible !

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Votre gorge gratte, vous avez l'impression d'y sentir une épine, avec parfois de petites ulcérations	**Argentum nitricum 5 CH** *ou si vous êtes très agité* **Argentum nitricum 9 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
Vous souffrez de laryngite après avoir trop parlé	**Arnica montana 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Votre laryngite est douloureuse et s'accompagne d'un enrouement bitonal : il fait passer la voix de l'aigu au grave, elle se brise sur une note ou une intonation élevée sans que vous puissiez la contrôler	**Arum triphyllum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous souffrez moins quand vous avez un peu parlé	**Rhus toxicodendron 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Votre laryngite est chronique avec douleur irradiant aux oreilles, enrouement le matin, amélioré en fumant	**Manganum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Laryngite et enrouement aggravés le soir, au crépuscule, et au moindre froid	**Phosphorus 5 CH**	
Vous souffrez moins au bord de la mer	**Bromum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
La gorge est irritée et pique, ce qui provoque la toux	**Rumex crispus 5 CH**	2 granules 3 fois par jour

Votre toux est spasmodique comme celle des asthmatiques	**Badiaga 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Votre toux est sifflante et caverneuse, vous avez du mal à respirer, surtout la nuit avant minuit	**Spongia tosta 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous êtes enroué, surtout le matin, avec une toux rauque et brûlante ; boire vous soulage, la toux est aggravée entre 3 heures et 4 heures du matin et le soir l'effort de tousser vous fait parfois uriner involontairement	**Causticum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Pour un enfant au nez bouché qui tousse et peine à respirer, surtout la nuit	**Sambucus nigra 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous fumez	**Tabacum 5 CH** *associé à* **Lobelia inflata 5 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour

➜ **Et aussi**

Le bon geste	Quel médicament ?	Posologie
☐ Gargarismes	**Phytolocca TM** à 5 % **Calendula TM** à 5 %	1 cuillère à café pour un verre d'eau, en gargarismes, 2 fois par jour

Voir aussi « Enrouement » (p. 244).

✚ **Mes conseils**

Buvez des boissons chaudes (pas brûlantes) sucrées au miel. Un vrai pansement tout doux pour la gorge.

Consultez si…

On sort du contexte « irrité » pour un mal de gorge vraiment très violent. C'est peut-être un phlegmon.

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Argentum nitricum* : dans la journée.
- *Causticum* : au coucher et le matin.
- *Phosphorus* : au crépuscule.

Lèvres sèches et gercées

Fissurations des lèvres, apparaissant principalement quand celles-ci sont sèches.

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Vos lèvres sont sèches et fissurées naturellement	**Natrum muriaticum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Les gerçures sont aggravées l'hiver, avec une fente verticale sur la lèvre inférieure qui peut saigner	**Natrum muriaticum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Les gerçures d'aspect noirâtre sont aggravées l'hiver, vous avez des problèmes digestifs ou des nausées	**Petroleum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Il y a des fissurations jaunâtres à la commissure des lèvres	**Nitricum acidum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vos lèvres sont gercées parce que vous vous êtes beaucoup mouché, des petites peaux se détachent de vos lèvres	**Arum triphyllum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vos lèvres sont de plus légèrement enflées et vous n'avez pas soif, vous êtes amélioré par les compresses froides	**Apis mellifica 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vos lèvres sont gercées à cause de remontées acides	**Iris versicolor 5 CH** *associé à* **Muriaticum acidum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour

➜ **Et aussi**

Le bon geste	Quel médicament ?	Posologie
Applications locales	**Beurre de cacao** avec 2 % de **calendula**	Plusieurs fois par jour

Mes conseils

- Tartinez-vous de stick à lèvre bien gras avant de sortir au froid, et renouvelez l'application régulièrement. Super-prévention ! Indispensable en soins aussi, d'ailleurs.
- En hiver, pensez à manger suffisamment de graisses (ce n'est pas le moment de suivre un régime farfelu) et de vitamine D (poisson). Souvent, c'est insuffisant chez certaines personnes qui souffrent du problème chaque hiver : une supplémentation en vitamine E (ou même D, voire avec votre médecin) peut être judicieuse.
- Ne vous passez pas sans cesse la langue sur les lèvres. Les humidifer en permanence les assèche, finalement.

Consultez si…

En plus des lèvres gercées vous constatez des petits morceaux de peau jaunes à la commissure des lèvres. C'est peut-être un microbe.

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Natrum muriaticum* : le matin et dans la journée.
- *Alumina* : le soir.

Logorrhée

Vous parlez non-stop ? Vous souffrez de logorrhée. Ce n'est peut-être pas un problème pour vous, mais pour vos proches, sûrement.

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Vous parlez sans arrêt, en suivant le fil conducteur de votre pensée	**Lachesis 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous parlez beaucoup, en sautant du coq à l'âne	**Actaea racemosa 9 CH**	2 granules 3 fois par jour

Vous parlez beaucoup avec propos méprisants au sujet d'autrui	**Platina 9 CH**	2 granules le soir
Vous avez un délire loquace violent	**Hyoscyamus niger 9 CH**	2 granules le soir

Mes conseils

Pourquoi parlez-vous tout le temps ? Que cache cette incontinence verbale ? Un manque de confiance en vous ?

Consultez si…

Plus personne ne veut vous voir ni vous prendre en ligne. Il y a sûrement une raison…

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Lachesis* : le matin et le soir.
- *Actaea racemosa* : pendant les règles.
- *Platina* : au coucher.
- *Hyoscyamus niger* : au coucher.

Lumbago (« mal de reins »)

Vous avez brusquement très mal dans le bas du dos. Soit il s'agit d'un « accident » (mauvais mouvement pendant un déménagement par exemple, ou en portant un objet lourd, encombrant…), soit la douleur s'est installée petit à petit, tandis que vous restiez assis trop longtemps. Typique des longs trajets en voiture…

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Le lumbago est dû à un faux mouvement	**Arnica montana 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous souffrez au moindre mouvement et vous vous calez dans votre lit sur le côté douloureux pour vous soulager	**Bryonia 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous vous sentez mieux en bougeant	**Rhus toxicodendron 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous êtes de constitution asymétrique	*Ajoutez aux remèdes précédents* **Calcarea fluorica 5 CH**	2 granules 3 fois par jour

Vous alternez douleurs et troubles psychiques	**Actaea racemosa 9 CH**	2 granules 3 fois par jour pendant les douleurs
Vos douleurs sont améliorées en position assise	**Graphalium 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vos douleurs vont de la colonne vertébrale vers les membres antérieurs ou postérieurs	**Kalmia latifolia 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Dans tous les cas, pour lutter contre l'inflammation	**Harpagophytum TM**	20 gouttes 3 fois par jour

➔ Et aussi

Le bon geste	Quel médicament ?	Posologie
Applications locales	**Bryonia opodeldoch**	En massages 2 fois par jour

✚ Mes conseils

- Faites très attention à votre dos : sans lui, vous n'êtes plus rien. Il n'apprécie pas du tout la position assise prolongée, donc levez-vous régulièrement (même si vous travaillez dans un bureau) : quelques pas et étirements suffisent pour lui faire du bien, à condition que ce soit toutes les heures. Même chose en voiture : pas question de rester 8 heures sans bouger, en conduisant, car vous risquez de le payer cher à l'arrivée.
- Mal au dos le matin ? Votre matelas ne serait-il pas trop mou ? Ou votre oreiller, trop gros ? Ou encore… serait-ce un petit coup de déprime (l'expression « plein le dos » est éloquente…) ?
- Avant tout effort physique inhabituel (et même habituel), échauffez-vous, étirez-vous, indiquez à votre dos qu'il va devoir « travailler ». Et procédez toujours avec des gestes lents et doux. Il peut porter et supporter beaucoup, si ce n'est pas par à-coups.

Consultez si…

La douleur est intolérable. Vous avez peut-être quelque chose qui « ne va pas ». Des examens, notamment des radios, seront peut-être nécessaires pour déterminer quoi.

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Calcarea fluorica* : dans la journée.
- *Bryonia* : au lever.
- *Rhus toxicodendron* : au coucher.

Luxation

Une articulation « déplacée », ça fait très, très mal : c'est une luxation. Vous avez sûrement fait un faux mouvement. Il va falloir vous la faire remettre en place, en dehors du traitement homéo !

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
La luxation est due à un choc ou un traumatisme	**Arnica montana 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Les tendons sont atteints	**Ruta graveolens 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous êtes soulagé par le repos complet	**Bryonia 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous êtes amélioré par de la glace	**Ledum palustre 5 CH** *associé à* **Arnica 9 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
Vous souffrez de luxations à répétition	**Luesinum 9 CH** + **Calcarea fluorica 9 CH**	1 dose par mois 1 dose par semaine

➔ Et aussi

Le bon geste	Quel médicament ?	Posologie
Applications locales	**Gel** ou **solution d'Harpagophytum** à 5 %	2 fois par jour, matin et soir

✚ Mes conseils

Après manipulation par l'homme de l'art (voir « Consultez si »), une douleur peut perdurer. C'est là que l'homéopathie intervient. C'est que vous l'avez traumatisée, votre pauvre petite articulation !

Consultez si…

Indispensable. Mais allez plutôt voir un kiné ou un ostéo : ils sont habitués à « replacer une articulation » d'un geste habile. Pas besoin de médicament pour ça ! Sauf si ça « tourne mal » et qu'une intervention chirurgicale est nécessaire, hélas.



Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Calcarea fluorica* : dans la journée.
- *Sepia* : le soir.

MAINS MOITES

Les mains moites sont des mains qui transpirent en permanence ou, en tout cas, au moment où on rêverait qu'elles ne le fassent pas. Lorsqu'il faut serrer la main de quelqu'un « d'important » par exemple.

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Vous transpirez beaucoup parce vous êtes agité et vous vous démenez trop ; vous aimez la vie et la bonne chère, la transpiration vous améliore	**Sulfur 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous salivez aussi beaucoup, surtout la nuit et vous ne supportez ni le chaud ni le froid, la transpiration ne vous améliore pas	**Mercurius solubilis 7 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous transpirez des mains et des pieds mais vous êtes frileux	**Silicea 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous transpirez de tout le corps	**Pilocarpus jaborandi 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous avez aussi de la cellulite	**Thuya occidentalis 5 CH**	2 granules 3 fois par jour

✚ Mes conseils

- En été, il est normal d'avoir chaud, le corps se refroidit via la sueur, notamment au niveau des mains. Tout le monde transpire. Mais si les mains moites s'invitent à tout bout de champ, tout le temps, spécialement en cas de stress, c'est un problème. Qui devient une véritable maladie en cas de dyshidrose c'est-à-dire si la sueur permanente finit par provoquer des problèmes dermato.
- Dites-vous bien que les traitements à appliquer (antitranspirants, crèmes ou autres) ne régleront en rien le problème puisque ce n'est pas les mains qui sont en cause. C'est toute la machinerie interne qui se met en branle trop facilement (émotions…) qui vous fait transpirer.

Consultez si…

- Aux mains moites s'ajoute une dermatose des mains (peau qui pèle, petites cloques…).
- Des mains brusquement moites peuvent signaler un petit déséquilibre hormonal, donc si vous avez constaté d'autres symptômes « nouveaux », pensez-y.

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Sulfur* : le jour et le soir au coucher.
- *Mercurius solubilis* : le soir au coucher.
- *Silicea* : dans la journée et à la pleine lune.

Mal de gorge

Voir « Angine » (p. 139).

Mal de tête/migraine

Et voilà, ça recommence. Mais vous le sentiez arriver…

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Vous avez mal à la tête à cause d'une forte température, vous êtes très rouge et vous transpirez, vous avez soif	**Belladonna 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous avez mal à la tête, le visage rouge et les tempes battantes	**Glonoïnum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Votre mal de tête cède quand vous vous distrayez, mais il revient dans une situation que vous n'aimez pas	**Ignatia amara 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous avez mal à la tête à cause d'une mauvaise digestion	**Antimonium crudum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour

Votre mal de tête, plus intense à droite, est dû à des problèmes digestifs, vous êtes hépatique	**Lycopodium 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous avez mal à la tête à cause d'une mauvaise digestion, avec des nausées	**Ipeca 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous avez mal à la tête après un choc	**Arnica montana 9 CH** *associé à* **Actaea racemosa 5 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
Votre mal de tête est dû à un coup de froid sec ou à une chaleur excessive, il s'accompagne d'une fièvre brutale et d'anxiété, vous êtes agité	**Aconitum napellus 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous avez mal à la tête avant vos règles et il cède dès qu'elles arrivent	**Folliculinum 9 CH**	1 dose le 14e jour du cycle
Vous avez mal à la tête et vous prenez du poids avant les règles mais tout rentre dans l'ordre quand elles arrivent	**Bovista 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Votre mal de tête s'accompagne d'une rétention d'eau	**Natrum sulfuricum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous avez mal à la tête, en clou, par intermittence	**Ignatia amara 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous avez mal à la tête avec l'impression de broyer du noir, vous avez tendance à vous isoler	**Sepia 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Votre mal de tête empire entre 1 heure et 3 heures du matin, il est soulagé par l'air frais sur le visage même si vous êtes frileux	**Arsenicum album 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Votre mal de tête est toujours plus intense la nuit, et par temps chaud et humide ou orageux	**Rhododendron 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Pour les maux de tête de l'écolier ou de l'étudiant, qui apparaissent après un long travail intellectuel, en même temps que la fatigue	**Kalium phosphoricum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour

Pour les maux de tête de l'écolier et de l'étudiant, quand ils s'enferment sur eux-mêmes et n'arrivent pas à travailler	**Natrum muriaticum 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Pour les maux de tête de l'écolier ou de l'étudiant mince et frileux, aggravés à la pleine lune	**Silicea 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Votre mal de tête est aggravé par l'effort intellectuel, et soulagé quand vous mangez	**Anacardium orientalis 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Votre mal de tête s'accompagne de troubles de la vue, vous avez mal aux yeux (les yeux fatigués)	**Cyclamen 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Les céphalées accompagnent les règles	**Cyclamen 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous avez bu trop de vin, d'alcool	**Nux vomica 5 CH**	2 granules avant chaque repas ou après consommation d'alcool
Vous avez trop fumé	**Nux vomica 5 CH** *associé à* **Nicotinum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
Vous avez bu trop de thé, de café	**Nux vomica 5 CH** *associé à* **Coffea 5 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
Vous vivez dans des pièces toujours fermées, ou une voiture/un camion/un avion aux fenêtres toujours closes. Vous êtes confiné, vous avez besoin d'air frais	**Tabacum 5 CH** *associé à* **Pulsatilla 9 CH** *si vous avez en plus des problèmes circulatoires*	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
C'est l'été, vous avez eu très chaud. Peut-être une insolation ?	**Natrum carbonicum 5 CH** *associé à* **Belladonna 5 CH** *ou* **Glonoïnum 5 CH** *ou* **Aconit 5 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour

L'orage vous donne mal à la tête	**Phosphorus 5 CH** *associé à* **Rhododendron 5 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
L'altitude vous donne des céphalées	**Coca 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Le vent vous donne mal à la tête (et à l'oreille, voire aux deux)	**Aconit 5 CH** *associé à* **Nux vomica 5 CH** *et à* **Sepia 5 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
Vous êtes hypertendu	**Belladonna 5 CH** *si vous transpirez* *associé à* **Glonoïnum 5 CH** *si les tempes battent* *et à* **Baryta carbonica 5 CH** *pour un sujet obèse et ralenti* *et à* **Sulfur 5 CH** *pour un sujet congestif, thermophobe* *et à* **Lachesis 7 CH** *pour un sujet ayant une circulation déficiente et ne supportant rien qui le serre*	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
Vous êtes hypotendu, crevé, peut-être convalescent	**Natrum muriaticum 5 CH** *pour un sujet déminéralisé* *associé à* **Silicea 5 CH** *pour un sujet frileux* *et à* **Veratrum album 5 CH** *pour un sujet avec des sueurs froides, à la limite du malaise* *et à* **China rubra 5 CH** *pour un sujet qui a perdu beaucoup de liquide biologique (sueur, sang, diarrhée, vomissements) et qui est très fatigué pendant longtemps.*	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour

Vous avez fait des efforts physiques intenses (sport, randonnée longue, déménagement…)	**Arnica 9 CH** *associé à* **Rhus toxicodendron 7 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
Vous avez pris des coups (boxe, karaté), êtes tombé, avez subi des chocs (agression, accident…)	**Arnica 9 CH** *associé à* **Natrum sulfuricum 7 CH** *pour un sujet qui a eu un œdème cérébral*	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
Vous avez mal à la tête à cause d'une maladie, d'une fièvre, d'une sinusite	**Belladonna 5 CH** *si vous avez de la température et que vous transpirez, avec soif* *ou* **Gelsemium 5 CH** *si vous êtes abattu sans soif* *et* **China rubra 5 CH** *avec fatigue qui persiste longtemps après la fièvre*	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
Vous avez mal à la tête suite à un effort mental soutenu (révisions, examens, passage d'oral…), vous êtes fatigué avec des pertes de mémoire	**Kalium phosphoricum 7 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous avez mal à la tête suite à un effort mental soutenu et vous êtes abattu	**Gelsemium 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous avez mal à la tête suite à un effort mental soutenu, vous êtes fatigué et vous manquez de confiance en soi	**Silicea 7 CH**	2 granules 3 fois par jour
Migraine du côté droit		
La migraine commence au-dessus de l'orbite de l'œil droit et suit la courbe solaire	**Sanguinaria canadensis 5 CH**	2 granules au moment de la migraine
Vos douleurs sont généralement localisées à droite, surtout entre 16 heures et 20 heures (vous pouvez aussi être hépatique)	**Lycopodium 9 CH**	2 granules 3 fois par jour *ou* 1 dose par semaine

Vous avez une migraine droite accompagnée de douleurs croisées à gauche (sein gauche, ovaire gauche, sciatique gauche, etc.). Les migraines alternent souvent avec le psychisme : quand vous allez mieux psychiquement vous avez mal, et réciproquement	**Actaea racemosa 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Migraine du côté gauche		
La migraine commence au-dessus de l'orbite de l'œil gauche	**Spigelia 5 CH**	2 granules au moment de la migraine
Vous avez des œdèmes de la face (paupières, front, nez…), vous êtes amélioré par des compresses fraîches	**Apis 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vos douleurs sont généralement localisées à gauche, vous souffrez de troubles circulatoires, vous ne supportez rien qui serre, vous avez besoin d'air frais	**Lachesis 9 CH**	2 granules 3 fois par jour *ou* 1 dose par semaine
Migraine passant d'un côté à l'autre		
Le mal migre d'un côté à l'autre du crâne	**Lac caninum 9 CH**	2 granules au moment de la migraine
La migraine est difficile à localiser, elle est aggravée par une atmosphère confinée	**Pulsatilla 9 CH**	2 granules au moment de la migraine
La migraine revient toujours à la même heure	**Cedron 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
La migraine survient avant les règles et disparaît dès leur apparition	**Folliculinum 9 CH**	1 dose le 14e jour du cycle 1 dose le 21e jour du cycle
La migraine revient périodiquement, en alternance avec des problèmes cutanés	**Psorinum 9 CH**	2 granules 3 fois par jour

➜ Et aussi

Le bon geste	Quel médicament ?	Posologie
Applications locales	Compresses fraîches	Plusieurs fois par jour selon l'amélioration

✚ Mes conseils

Les maux de tête tout comme les migraines sont souvent déclenchées par les mêmes causes chez une même personne. Tentez d'en identifier l'origine pour vous prémunir. Si vous n'avez pas échappé à la crise, restez allongé dans le calme et l'obscurité. Faites surveiller votre tension artérielle.

Consultez si…

Les migraines vous handicapent véritablement au quotidien. Ou si un mal de tête s'impose extrêmement violemment et s'accompagne de symptômes « pas comme d'habitude » (fièvre, vomissements…). Si les maux de tête sont persistants, il faut impérativement faire un diagnostic (radio, scanner…). Attention aux tumeurs cérébrales.

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Lycopodium* : l'après-midi.
- *Lachesis* : 11 heures et 21 heures
- *Actaea racemosa* : pendant les règles chez la femme, sinon au moment des douleurs.
- *Silicea* : le soir en hiver, au froid, à la pleine lune.

Mal des montagnes

Dès que ça grimpe, vous vous sentez mal : vertiges, maux de tête, bourdonnements d'oreille, palpitations… tous ces symptômes sont dus à une adaptation de l'organisme au manque d'oxygène en altitude. Ça va passer, mais pendant quelques jours, cela peut gâcher un séjour de vacances à la montagne.

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Dans tous les cas	**Coca 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Le mal des montagnes vous donne des nausées	**Coca 5 CH** + **Cocculus indicus 5 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
L'altitude provoque des insomnies et de l'anxiété	**Coca 5 CH** *associé à* **Arsenicum album 5 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour et le soir au coucher.

✚ Mes conseils

Évitez de monter trop vite, trop haut. Laissez au corps le temps de s'adapter à ce milieu « hostile ». C'est ainsi que les alpinistes font des « paliers » à certaines altitudes avant de poursuivre leur ascension. Mais le mal des montagnes peut vous gagner même à une station de ski de moyenne altitude, c'est une question de tolérance individuelle.

Consultez si…

Dans les cas critiques, une oxygénation peut être indispensable. Heureusement, vous n'en arriverez probablement pas là !

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Phosphorus* : à la tombée de la nuit.
- *Argentum nitricum* : dans la journée.

Mal des transports

Ça roule, ça vole, ça navigue… quel que soit le moyen de transport employé, du train à la voiture en passant par l'ULM ou le paquebot, vous pouvez souffrir du mal des transports. C'est-à-dire de subir des nausées et de fortes envies de vomir (en passant ou non à l'action). C'est plus courant chez les enfants que chez les adultes, mais ces derniers sont loin d'être épargnés !

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Vous vous sentez mieux à l'air frais et plus mal dans une atmosphère confinée. Vous avez des nausées ou des vomissements aggravés par le mouvement des vagues ou en voiture	**Tabacum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Le repos vous fait du bien et vous vous sentez mieux dans une atmosphère confinée	**Cocculus indicus 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous vous sentez mieux quand vous mangez et les odeurs d'essence vous incommodent	**Petroleum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous vous sentez plus mal avant de partir ou juste après être arrivé	**Ignatia amara 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous vous sentez plus mal après la prise d'alcool et vous somnolez après le repas	**Nux vomica 5 CH**	2 granules 3 fois par jour

✚ Mes conseils

- Le problème que l'organisme n'arrive pas à régler, c'est « comment se fait-il que l'on bouge (= que le paysage bouge) alors que le corps reste immobile ? ». S'ensuit un ensemble de dysfonctionnements car il cherche à raccorder le tout. Donc, pensez à toujours fixer un point fixe pendant votre transport : ligne d'horizon en voiture, aile d'avion en vol, etc.
- Évitez tout ce qui aggrave les nausées en général : odeurs fortes, parfums, nourriture grasse ou indigeste, tabac…
- Pensez au gingembre, efficace sous toutes ses formes (infusion, gingembre confit à croquer, gélules…).

Consultez si…

Une fois le voyage terminé, ça ne va pas mieux. Ce n'est peut-être pas un mal des transports !

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Ignatia* : au moment des nausées.
- *Nux vomica* : avant de manger.
- *Tabacum* : dans la journée, le soir essayez de dormir la fenêtre ouverte.

Mauvaise circulation

Voir « Circulation (troubles de la) » (p. 196).

Mauvaise haleine

Votre haleine vous pose problème, mais encore plus à votre entourage, qui a tendance à éviter de vous parler en face.

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Vous avez l'haleine fétide, vous salivez beaucoup, vous avez des nausées et une langue blanche	**Mercurius solubilis 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous avez mauvaise haleine avec des éructations acides et des brûlures d'estomac	**Iris versicolor 5 CH** *ou* **Robinia 5 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
Vous avez mauvaise haleine après un repas trop lourd et la digestion est difficile	**Antimonium crudum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous avez mauvaise haleine, vous transpirez, votre peau n'est pas nette et vous êtes extrêmement frileux	**Psorinum 9 CH**	1 dose par semaine
Votre mauvaise haleine est due à une infection dentaire	**Pyrogenium 5 CH** *associé à* **Calcarea fluorica 5 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
Vous avez mauvaise haleine avec des ulcérations, vos gencives saignent	**Mercurius corrosivus 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous avez mauvaise haleine, vous avez les dents noires	**Kreosotum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour

➜ Et aussi

Le bon geste	Quel médicament ?	Posologie
☐ Bains de bouche	**Calendula TM** **Plantago TM** **Sauge TM**	40 gouttes de chaque dans un verre d'eau 2 à 3 fois par jour

✚ Mes conseils

- Première chose à faire : brossez-vous les dents trois fois par jour, donc après chaque repas. Ne grignotez pas, surtout des choses sucrées.
- Deuxième chose indispensable : oubliez le tabac, l'alcool et le café, pourvoyeurs d'odeurs buccales discutables. Et ne parlons pas de l'ail, ni des régimes hyperprotéinés.
- Enfin, terminez vos repas par du thé, du thé à la menthe ou des graines « spécial haleine fraîche », comme celles que l'on sert en fin de repas dans les restaurants indiens. Elles aident à digérer, en plus. Sauf si vous prenez de l'homéopathie : attendez au moins 2 heures.
- Si c'est le stress qui perturbe votre haleine, traitez le stress, pas l'haleine !

Consultez si…

Si malgré une hygiène buccale irréprochable ça ne va pas mieux, peut-être souffrez-vous d'une infection dentaire, des sinus, ou d'un problème gastrique. Consultez votre dentiste ou votre médecin.

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Mercurius* : le soir.

Mémoire (troubles de la)

Trous de mémoire temporaire, passage à vide où « rien ne rentre », confusion (vous remplacez un mot par un autre)… la mémoire nous joue parfois des tours. Elle est bien souvent le reflet de notre état général. Si nous sommes en forme, alertes et gais, elle l'est aussi. Sinon…

Incapacité, souvent temporaire, à se souvenir. Vous êtes fatigué ou stressé, vous avez pris des médicaments comme des tranquillisants ou des somnifères, vous déprimez, vous buvez trop ou vous avez reçu un coup sur la tête, et voici qu'un nom vous échappe, que vous ne savez plus où vous avez rangé un objet, que vous oubliez une date.

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Pour l'enfant turbulent et agité	**Mercurius solubilis 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Pour l'étudiant	**Kalium phosphoricum 7 CH**	2 granules 3 fois par jour
Pour les adultes et les seniors	**Phosphoricum acidum 7 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous avez des trous de mémoire à cause du trac	**Gelsemium 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous avez des trous de mémoire à cause d'une fatigue nerveuse avec agitation des mains	**Kalium bromatum 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous avez des trous de mémoire à cause d'un ralentissement général de votre organisme	**Baryta carbonica 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous avez surtout des trous de mémoire entre 16 heures et 20 heures (spécialement si vous avez des problèmes de foie)	**Lycopodium 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous avez des trous de mémoire à cause de votre manque de confiance en vous	**Silicea 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous retrouvez la mémoire en mangeant	**Anacardium orientalis 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous remplacez une date par une autre, un nom par un autre… c'est la confusion !	**Medorrhinum 9 CH**	5 granules 1 fois par semaine
Vous ne savez plus compter, vous tremblez et perdez la mémoire	**Mercurius solubilis 9 CH**	2 granules 3 fois par jour

✚ Mes conseils

- Si vous sortez d'un fort stress, d'une période de boulot intense, d'une maladie, vous êtes probablement fatigué. Votre mémoire aussi. Laissez-lui le temps de retrouver ses marques, comme vous !
- Les pertes de mémoire liées à l'âge divisent les chercheurs. Pour certains, elles ne reposent sur aucune réalité physiologique : si on perd la mémoire, c'est qu'on ne fait plus assez travailler son cerveau. Par exemple parce qu'on ne travaille plus, donc on manque de contacts

sociaux, de petits problèmes à résoudre chaque jour, ce genre de choses. Donc plutôt que de prendre des « pilules pour la mémoire », faites-la travailler ! Non avec des exercices à l'ancienne, statiques, mais de toutes les manières possibles et imaginables : lecture, mots croisés, bridge, scrabble, jardinage, activité physique, cours de cuisine, visites culturelles : tout fait travailler la mémoire, et surtout de différentes manières pour qu'elle conserve sa plasticité.

Consultez si…

Si vous constatez d'autres symptômes surprenants, comme des sautes d'humeur ou une désorientation, consultez.

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Phosphorus* : au crépuscule.
- *Medorrhinum* : dans la journée.
- *Silicea* : dans la journée et à la pleine lune le soir.
- *Baryta carbonica* : le soir.
- *Mercurius solubilis* : la nuit et le matin.

Ménopause

Autour de 50 ans, les règles cessent chez toutes les femmes. Ceci indique que les ovaires cessent de fonctionner, en d'autres termes, que la femme ne pourra plus avoir d'enfant. C'est la ménopause. Avant qu'elle s'installe, il y a une longue période, dite de préménopause, durant laquelle bouffées de chaleur, sautes d'humeur, problèmes de poids (kilos au niveau du ventre surtout), peau sèche, insomnie et autres signes pénibles peuvent perturber plus ou moins violemment le quotidien. D'autres signes plus pernicieux, car invisibles : le cœur est plus fragile (il était jusque-là protégé par les hormones sécrétées par l'ovaire), les os peuvent être moins solides. Ces symptômes varient fortement selon chaque femme, et perdurent après l'installation de la ménopause.

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Pour lutter contre la déminéralisation ou l'ostéoporose	*Associez les 3 calcaires :* **Calcarea phosphorica 5 CH** **Calcarea carbonica 5 CH** **Calcarea fluorica 5 CH** *avec* **Silicea 5 CH**	2 granules de chaque 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour

Vos dernières règles sont douloureuses, le sang est noir et forme des caillots	**Secale cornutum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous alternez les problèmes psychiques et physiques	**Actaea racemosa 7 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous souffrez de rhumatismes et de migraines localisées à droite, accompagnés de problèmes respiratoires et de couperose	**Sanguinaria canadensis 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous faites de la rétention d'eau généralisée	**Natrum sulfuricum 7 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous faites de la rétention d'eau localisée dans les cuisses et les fesses	**Thuya 7 CH**	2 granules 3 fois par jour
L'arrêt de vos règles s'accompagne de frilosité, d'une légère anémie et de troubles cutanés	**Graphites 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous souffrez de troubles de la circulation veineuse, de descente d'organes, vous êtes déprimée et fatiguée dès le matin, vous avez parfois une colibacillose tenace ou à répétition	**Sepia 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vos problèmes psychiques sont aggravés par l'alcool, vous avez tendance à parler beaucoup, vous ne supportez rien qui vous serre, aussi bien autour du cou, de la taille, des seins, des chevilles	**Lachesis 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous avez des bouffées de chaleur importantes, avec des phases de transpiration excessive, vous prenez du poids et ne supportez pas la chaleur, vous avez tendance à vous précipiter sur le sucre et les aliments sucrés	**Sulfur 9 CH**	2 granules 2 fois par jour
Vous êtes hypertendue avec prise de poids, ralentissement physique et psychique	**Baryta carbonica 9 CH**	2 granules 2 fois par jour
Vous êtes déprimée avec tendance suicidaire, vous êtes hypertendue	**Aurum**	Uniquement sur prescription médicale

Voir aussi « Appétit (excès d') » (p. 149) et « Sommeil (troubles du) » (p. 406).

Mes conseils

- Une grande partie des symptômes liés à la ménopause est fortement liée à l'hygiène de vie. Ainsi, de multiples activités mettent à l'abri des coups de blues, une alimentation équilibrée et riche en fruits et légumes protège l'os et le cœur, les bouffées de chaleur sont mieux supportées et fortement atténuées en cas d'activité physique régulière, surtout en plein air.
- Reportez-vous aussi aux pages de ce livre en fonction de vos principaux symptômes : Fatigue (p. 251), Sommeil (trouble du) (p. 406), Peau sèche (p. 356)…

Consultez si…

Les symptômes surviennent bien avant 50 ans (35 ans par exemple). Et/ou s'ils sont incompatibles avec une vie sociale quotidienne normale.

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Sulfur* : le soir.
- *Baryta carbonica* : dans la journée.
- *Aurum* : la nuit.
- *Lachesis* : le soir et le jour.
- *Sepia* : dans la journée.

Migraines

Voir « Mal de tête » (p. 320).

Mycoses (peau, vagin, bouche…)

Les mycoses sont des infections provoquées par un champignon microscopique. Selon leur localisation, elles se traduisent par des lésions sur la peau, des pertes blanches, des dépôts blanchâtres. Il s'agit généralement d'un champignon naturellement présent sur notre corps, et qui se développe lors d'un moment de fatigue, d'une baisse immunitaire, d'un déséquilibre de la flore intestinale.

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Avant tout traitement, pour drainer les muqueuses	**Hydrastis 5 CH** *associé à* **Helonias 5 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
Les écoulements ne sont pas irritants	**Pulsatilla 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Il s'agit d'un *Candida albicans*	**Candida albicans 9 CH** *associé à* Draineur des muqueuses vaginales avec **Hydrastis** ou **Helonias** en **8 DH** *(Voir p. 38)*	2 granules 3 fois par jour 20 gouttes 3 fois par jour
Il s'agit d'une mycose avec ulcérations	**Mercurius corrosivus 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
C'est une candidose digestive	**Ipeca 5 CH** *associé à* **Mercurius solubilis 5 CH** *et à* **Candida albicans 5 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
C'est une candidose digestive avec ulcération	**Mercurius corrosivus 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
C'est une candidose intime chez un homme (balanite)	**Mercurius solubilis 5 CH** *en alternance avec* **Thuya 5 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
C'est une balanite avec ulcération	**Mercurius corrosivus 5 CH** *associé à* **Nitricum acidum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
C'est une candidose de la bouche (muguet, perlèche)	**Candida albicans 5 CH** *associé à* **Borax 5 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
C'est une candidose de la bouche avec ulcération fine jaunâtre	*Ajoutez* **Nitricum acidum 5 CH**	 2 granules 3 fois par jour
C'est une candidose dermatologique (eczéma, intertrigo…)	**Graphites 5 CH**	2 granules 3 fois par jour

C'est une candidose dermatologique avec sécrétions suintantes, visqueuses, suppurantes	**Hepar sulfur 5 CH** *associé à* **Pyrogenium 9 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
Il s'agit de leucorrhée blanche ou jaunâtre, excoriante, rendant les rapports douloureux voire impossibles	**Sepia 5 CH** *associé à* **Hydrastis 5 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour

➜ Et aussi

Le bon geste	Quel médicament ?	Posologie
Bains	**Calendula TM** dilué à 1 % (10 ml pour 1 litre d'eau)	Le soir, sans oublier de bien sécher ensuite

✚ Mes conseils

Une mycose isolée pourra disparaître relativement facilement. Pour une mycose récidivante, c'est une autre histoire. Souvent, il faut traiter une mycose digestive, à l'origine des autres mycoses (vaginales, cutanées…) car cela signifie que le champignon est bien implanté dans votre corps et qu'il n'a pas du tout l'intention de s'en aller. Un traitement long est toujours nécessaire dans ce cas.

Consultez si…

Vous ne vous en « sortez pas ». Une analyse est chaudement recommandée pour être sûr de se battre avec les bonnes armes contre le bon champignon.

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Pulsatilla* : le matin.
- *Sepia* : vers 11 heures et dans la soirée.
- *Mercurius* : le soir au coucher.

Nausées, vomissements

Votre estomac est suspicieux par nature. Ce que vous venez d'avaler semble ne pas lui plaire, d'où des nausées, en attendant de savoir ce qu'il va en faire. S'il décide de ne pas le garder, il vous fera vomir, et vous ne pourrez absolument rien y faire !

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Dans tous les cas	**Ipeca 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Les vomissements sont soulagés par une bouillotte posée sur le ventre et aggravés entre 1 heure et 3 heures du matin	**Arsenicum album 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Les nausées sont soulagées quand vous mangez	**Petroleum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Les vomissements sont intenses, irrépressibles, clairs comme de l'eau et aggravés le soir	**Phosphorus 9 CH**	1 dose chaque jour pendant 3 jours
Le tabac ou l'odeur du tabac vous soulève le cœur, vous êtes amélioré par l'air frais	**Tabacum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Les vomissements s'accompagnent d'acidité	**Robinia 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Les nausées des fumeurs s'accompagnent de toux	**Lobelia inflata 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Pour les nausées de la femme enceinte	**Ipeca 5 CH** *associé à* **Ignatia amara 5 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
Vous avez des nausées quand vous vous lavez les dents	**Sepia 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Les vomissements sont déclenchés après consommation d'alcool	**Nux vomica 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Les vomissements sont déclenchés par une indigestion (trop mangé), vous avez la langue blanche	**Antimonium crudum 7 CH**	2 granules avant de manger

Voir aussi « Grossesse » (p. 274), « Mal des transports » (p. 327), « Appétit (excès d') » (p. 149).

Mes conseils

- Vomir n'est pas grave, c'est même salutaire. Évidemment, c'est aussi très désagréable, mais le vrai problème reste le risque de déshydratation. Si vous vomissez plusieurs fois, vous allez perdre une grande quantité d'eau. Pensez surtout à boire régulièrement pour la remplacer.
- Le gingembre (infusion, gélules, en aliment) aide à lever les nausées. Le cola (normal, avec sucre) peut aider à espacer les vomissements voire à les stopper. C'est plus efficace sans les bulles, donc laissez-lui le temps de « débuller » un peu avant d'en boire par très petites quantités, à la cuillère.

Consultez si…

Les vomissements durent plus d'une journée, et/ou s'accompagnent de signes inquiétants comme d'une forte fièvre.

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Sepia* : vers 11 heures.
- *Ignatia* : en cas de vomissements devant une situation déplaisante.
- *Arsenicum album* : le soir au coucher.

Nervosité

Vous êtes nerveux c'est-à-dire ultra-réactif, la moindre contrariété vous fait tempêter ; un bruit inhabituel vous fait sursauter voire crier, vous êtes tendu comme une arbalète, excité, brouillon, vous vous rongez les ongles, votre jambe se secoue toute seule quand vous êtes assis, vous tambourinez des doigts sur votre cuisse… Pas cool !

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Vous êtes stressé et nerveux, tendance soupe au lait, vous êtes un actif sédentaire	**Nux vomica 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous n'arrivez pas à rester en place et votre agitation est calmée par le mouvement	**Rhus toxicodendron 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Votre nervosité est aggravée par l'alcool	**Lachesis 9 CH**	2 granules 3 fois par jour

Votre stress provoque une agitation incessante des mains	**Kalium bromatum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Votre stress provoque une agitation incessante des jambes	**Zincum metallicum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous êtes stressé et vous voudriez tout terminer avant d'avoir commencé	**Argentum nitricum 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous tremblez de nervosité et vous êtes abattu	**Gelsemium 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Votre nervosité vous pousse à vous renfermer sur vous-même	**Natrum muriaticum 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous avez tendance à fuir la société, votre nervosité vous rend émotif et insomniaque, vous pleurez souvent	**Ambra grisea 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
L'impossibilité de vous exprimer vous rend nerveux	**Staphysagria 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Votre stress et votre nervosité vous font déprimer, tout vous pèse. Vous faites tout par devoir et non par goût	**Sepia 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous vous sentez nerveux surtout entre 16 heures et 20 heures, vous ballonnez	**Lycopodium 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous êtes stressé avec sensation de boule dans la gorge et au plexus, avec des céphalées en clou, parfois même des crises de spasmophilie	**Ignatia 7 CH**	2 granules 3 fois par jour
Il s'agit d'un enfant agressif qui fait des cauchemars, qui ne supporte pas la lumière forte mais demande une petite veilleuse	**Stramonium 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Il s'agit d'un enfant agacé par ses douleurs, particulièrement dentaires, il est agressif et capricieux, il ne supporte pas la douleur ; il est amélioré par le bercement ou le mouvement passif	**Chamomilla 9 CH**	2 granules 3 fois par jour

Il s'agit d'un enfant touche-à-tout, hyperactif	**Tarentula hispanica 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Il s'agit d'une personne âgée, qui délire, jalouse, et parfois, à l'extrême, exhibitionniste	**Hyoscyamus niger 9 CH**	2 granules 3 fois par jour

➜ Et aussi

Le bon geste	Quel médicament ?	Posologie
Bains	Faites un bain d'**Infusion de tilleul** (2 litres d'infusion dilués dans un bain)	Le soir au coucher

✚ Mes conseils

- La nervosité traduit généralement un manque de distance par rapport aux événements, quels qu'ils soient. Vous prenez tout « en pleine face ». Faites un pas en arrière et relativisez. Est-ce vraiment si grave d'avoir raté ce métro alors qu'un autre se profile à peine 2 minutes derrière ? Cette personne vous a-t-elle parlé si mal que vous l'agressez sans raison ? Est-ce la fin du monde s'il pleut pour la troisième fois ce matin ?
- Lâchez l'affaire, faites autre chose. Prenez un bain, baladez-vous sans but, bouquinez tranquillement, dégustez lentement un bon éclair au chocolat (avec modération). Tranquille.

Consultez si…

La nervosité se transforme en angoisse, fait grimper votre tension artérielle, vous empêche de dormir…

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Nux vomica* : avant chacun des trois repas.
- *Sepia* : vers 10 heures ou 11 heures le matin.
- *Argentum nitricum* : le soir et le matin.
- *Natrum muriaticum* : dans la journée.
- *Gelsemium* : dans la journée et le soir.
- *Staphysagria* : dans la journée.
- *Tarentula hispanica* : dans la journée.

Nez bouché

Le nez bouché, quelle plaie ! Et on a beau essayer de se moucher, rien n'y fait. Du coup on respire mal la journée, la nuit c'est pire, et si on finit par s'endormir (chance !) c'est pour ronfler en cadence… et se réveiller la bouche sèche au milieu de la nuit.

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Le nez est bouché le jour comme la nuit	**Sambucus nigra 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Le nez est bouché la nuit et coule pendant la journée	**Nux vomica 5 CH**	2 granules 3 fois par jour et le soir au coucher
Le nez est bouché la nuit et vous avez des difficultés à respirer	**Ammonium carbonicum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Le nez se bouche par temps humide, après la pluie ou à proximité d'un milieu aquatique (mer, lac, rivière…)	**Dulcamara 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous avez un rhume, avec une toux sèche et sifflante, vous éternuez, vous avez l'impression d'avoir un poids au niveau des sinus frontaux.	**Sticta pulmonaria 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Votre nez est bouché et vous ressentez des douleurs au niveau des sinus frontaux	**Cinnabaris 5 CH**	2 granules 3 fois par jour

✚ Mes conseils

- Pulvérisez de l'eau de mer ou du sérum physiologique dans vos narines plusieurs fois par jour. Et traitez le problème bien sûr : rhume ? rhinite ? Reportez-vous aux pages correspondantes.
- Si en plus du nez bouché vous avez une sécheresse des muqueuses (narines, yeux), attention aux atmosphères trop sèches, au bureau comme à la maison. Classique, surtout si vous ouvrez rarement la fenêtre (ce qui est mal) : installez un humidificateur ou (moins efficace) posez un saladier plein d'eau dans un coin : son évaporation chargera d'humidité l'air de la pièce.

Consultez si…

Votre nez bouché n'a rien à voir avec un rhume ? C'est donc probablement une rhinite ou une sinusite non productive.

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Nux vomica* : le soir au coucher et le matin au lever.

Obésité

Voir « Surpoids » (p. 411).

Œdème

L'œdème se caractérise par une rétention d'eau localisée ou généralisée et peut résulter d'une allergie, d'un traumatisme, d'un problème rénal, pulmonaire ou cardiaque. Il est important de consulter pour en connaître la cause et d'avoir un diagnostic qui déterminera le traitement aussi bien allopathique qu'homéopathique, en fonction de l'intérêt du malade.

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Œdème post-traumatique (bosse, bleu, détérioration du système veineux), amélioré par les compresses froides	**Arnica 9 CH** *associé à* **Ledum palustre 5 CH** (œdème bleu) *ou* **Apis 9 CH** (œdème transparent et aqueux)	2 granules de chaque en alternance 3 fois par jour
Œdème après une piqûre d'insecte	**Apis 9 CH**	selon l'importance, 2 granules toutes les 10 à 15 minutes (se méfier de l'œdème de Quincke)
Œdème localisé (paupière, membres, cheville…)	**Apis 9 CH**	2 granules 3 fois par jour

Œdème avec insuffisance rénale	**Apis 9 CH** *associé à* **Orthosiphon TM**	2 granules 3 fois par jour 40 gouttes 3 fois par jour
Œdème des membres inférieurs, cellulite douloureuse	**Thuya occidentalis 5 CH**	2 granules matin et soir
Œdème avec rétention hydrique généralisée et douleur sensible à l'humidité	**Natrum sulfuricum 9 CH**	2 granules matin et soir
Œdème localisé aux doigts, aggravé le matin et le soir (symptôme de la bague), sensible au toucher	**Bovista 5 CH**	2 granules matin ou soir selon symptomatologie

➜ Et aussi

Le bon geste	Quel médicament ?	Posologie
Applications locales	Gel **Apis** à 5 %	2 à 3 fois par jour

✚ Mes conseils

Évitez de boire des eaux riches en sodium et de manger trop salé. L'activité physique peut être bénéfique s'il n'y a pas une fatigue trop prononcée.

Consultez si…

Vous êtes très affaibli, avec difficulté respiratoire ou douleur thoracique ou raréfaction des urines. Il peut s'agir d'un œdème pulmonaire, rénal, cardiaque ou d'un œdème de Quincke, qui nécessitent une intervention d'urgence.

Chronothérapie

- *Thuya occidentalis* : dans la journée.
- *Natrum sulfuricum* : le soir.

Œil au beurre noir

Un œil au beurre noir, c'est un bleu autour de l'œil. Typique chez les boxeurs, mais n'importe qui peut en arborer un, suite à une bagarre ou, plus courant, parce qu'on a reçu un coup ou un objet (balle de tennis…) dans l'œil. Rien de grave en général, et ça donne un certain style !

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Dans tous les cas	**Arnica montana 9 CH** *associé à* **Ledum palustre 5 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour

➜ Et aussi

Le bon geste	Quel médicament ?	Posologie
Applications locales	Poche de glace Compresses d'**Arnica** (évitez les yeux) sur les paupières par exemple.	3 fois par jour

✚ Mes conseils

Appliquez une compresse fraîche ou pleine de glace le plus vite possible sur l'œil, après le coup reçu. Il s'agit de limiter l'inflammation, donc la taille et la protubérance du bleu.

Consultez si…

L'œil semble atteint : vous voyez trouble, ou « pas normal », vous avez vraiment mal, il reste quelque chose dans l'œil, vous saignez de l'œil…

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Lachesis* : le soir.
- *Pulsatilla* : le matin et le soir.

Ongles cassants, tachés, dédoublés

Les ongles protègent le bout de nos doigts. À ce titre, ils doivent être costauds et ils sont aussi priés d'être jolis. Si vous les trouvez bizarres, fragiles, striés, mous, fins, s'ils se dédoublent sont marqués de taches blanches, ce peut être le signe de « mauvais traitements » (vaisselles répétées, port de gants en caoutchouc sur de longues périodes comme pour les chirurgiens, manipulation de produits chimiques agressifs…) ou d'un problème interne (infection…).

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Vos ongles sont durs et se dédoublent, ils sont déformés et épais	**Graphites 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vos ongles sont mous et marqués de taches blanches, fragiles, vous êtes souvent déminéralisé	**Silicea 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous avez une mycose aux ongles (mains, pieds) blanches	**Thuya 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vos ongles s'effritent, ils sont fendillés	**Scilla 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vos ongles s'effritent avec sécheresse en général	**Alumina 5 CH**	2 granules 3 fois par jour

✚ Mes conseils

Laissez vos ongles « respirer » : offrez-leur des journées sans vernis par exemple. Et sachez que le tabac, en plus de les jaunir, peut empêcher de les nourrir correctement. Observez régulièrement vos ongles des mains comme des pieds pour déceler un changement, une anomalie, une mycose… n'hésitez pas à les couper très courts pendant un certain temps.

Consultez si…

Des ongles « malades » trahissent un problème. S'il n'est pas réglé rapidement avec nos quelques conseils, mieux vaut consulter pour en déterminer l'origine.

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Silicea* : le soir.
- *Thuya* : le soir et au lever.
- *Graphites* : dans la journée.

Opération chirurgicale (préparation et suites)

Une opération chirurgicale constitue un choc physique et psychique pour le corps. Sans parler de l'anesthésie, qui l'intoxique. Faites appel à l'homéopathie pour préparer sereinement l'intervention puis pour vous en relever plus rapidement.

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Avant l'opération		
Vous êtes angoissé, inhibé, vous tremblez ou vous avez des troubles intestinaux (diarrhée)	**Gelsemium 9 CH**	1 dose ou 5 granules la veille de l'opération 1 dose ou 5 granules le jour même
Vous avez déjà comme une boule dans la gorge et/ou au plexus 2 ou 3 jours avant	**Ignatia amara 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous voulez que tout soit vite terminé	**Argentum nitricum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Après l'opération		
Pour vous remettre du choc, le lendemain de l'opération	**Arnica montana 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Pour cicatriser après la coupure du bistouri	**Staphysagria 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Pour vous remettre des traumatismes dus aux objets pointus (piqûres, épidurale ou péridurale, acupuncture, perfusion…)	**Hypericum perforatum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Pour vous désintoxiquer après une anesthésie ou l'administration de tranquillisants	**Nux vomica 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Pour vous remettre d'une anesthésie causant une somnolence dans la journée et un état d'éveil la nuit, souvent accompagné de constipation	**Opium 5 CH**	2 granules 3 fois par jour

Pour les problèmes d'intestins et de constipation	**Raphanus sativus 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Pour fluidifier le sang si vous avez tendance aux phlébites	**Arnica montana 5 CH** *associé à* **Vipera redii 5 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
Pour fluidifier le sang, en association avec des anticoagulants	**Bothrops 5 CH**	2 granules 3 fois par jour *La dose peut être augmentée ou diminuée selon la valeur du taux de prothrombine*
Vous avez tendance à mal cicatriser (cicatrice chéloïde)	**Graphites 5 CH**	2 granules 3 fois par jour

➔ Et aussi

Le bon geste	Quel médicament ?	Posologie
Applications locales	**Calendula TM** *ou* **Echinacea purpurea TM**	En compresses matin et soir

✚ Mes conseils

Faites confiance à l'anesthésiste, au chirurgien : ils font leur métier et, dans l'immense majorité des cas, le font très bien. Concentrez-vous sur votre bien-être et sur votre récupération ensuite. Tout cela ne sera bientôt qu'un souvenir.

Consultez si…

Aujourd'hui, dans la plupart des cas, on rentre à la maison au bout de quelques jours après une opération, et si l'on se sent éventuellement vasouillard le lendemain de l'intervention (et encore, pas toujours !), le surlendemain, tout va bien. Si un malaise subsiste, une douleur, une fièvre, que quelque chose vous tracasse, n'hésitez surtout pas à en parler à votre chirurgien ou à l'équipe soignante.

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Staphysagria* : dans la journée.
- *Gelsemium* : dans la journée.
- *Ignatia* : dans la journée.
- *Graphites* : jour et nuit.

Oreillons

Cette maladie infantile virale très contagieuse se traduit par une inflammation et une déformation des parotides. Elle concerne surtout les enfants entre 5 et 15 ans mais peut aussi atteindre l'adulte. Elle est souvent bénigne, guérissant en une semaine, mais peut parfois atteindre les testicules, les ovaires ou les méninges. Seule l'atteinte des testicules peut être grave, provoquant une atrophie voire une stérilité. D'où une politique de vaccination, qui a permis d'en diminuer la fréquence. Mais certains parents préfèrent ne pas vacciner leur enfant. L'homéopathie permet d'activer la guérison.

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Dans tous les cas	**Parotidinum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Les parotides sont enflées, rouges, chaudes, sensibles au toucher, avec douleur battante au niveau des oreilles, avec fièvre élevée, bouche sèche et chaude	**Belladonna 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Les parotides sont enflées et sensibles, avec hypersalivation et soif, la langue est épaisse et blanche	**Mercurius solubilis 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Congestion veineuse localisée au niveau des parotides, le sujet n'a pas soif, a besoin d'air frais sur le visage.	**Pulsatilla 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Le malade a la bouche très sèche, avec soif de grande quantité d'eau, sensible au toucher, aggravé par le moindre mouvement et amélioré par la pression	**Bryonia 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Agitation physique, température élevée, menace de suppuration, sujet amélioré par le mouvement	**Rhus toxicodendron 5 CH**	2 granules 3 fois par jour

✚ Mes conseils

Étant donné l'extrême contagion de la maladie, séparez les enfants malades des bien portants. Une surveillance accrue s'impose.

Consultez si…

Les symptômes s'aggravent et l'état général se détériore, avec abattement physique et psychique.

Chronothérapie

- *Pulsatilla* : dans la journée.
- *Mercurius* : le soir.

ORGELET

C'est une petite infection située sur la paupière. Elle vous gêne, c'est chaud, enflammé, douloureux.

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Il y a un petit écoulement de pus	**Staphylococcinum 9 CH** *associé à* **Hepar sulfur 5 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
Votre paupière est rouge, chaude et douloureuse	**Belladonna 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Votre paupière est enflée, rosée et une compresse froide vous fait du bien	**Apis mellifica** 9 CH	2 granules 3 fois par jour
Les orgelets reviennent de façon chronique	**Silicea 5 CH** *associé à* **Staphysagria 5 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour

Et aussi

Le bon geste	Quel médicament ?	Posologie
Applications locales	**Eau florale de Bleuet**	En compresses 2 à 3 fois par jour

Mes conseils

Surtout n'essayez pas de percer un orgelet, ce n'est pas un « bouton » normal ! Évitez autant que possible les doigts sales autour des yeux, les endroits poussiéreux, ce n'est vraiment pas le moment. Utiliser uniquement des compresses stériles, ne pas utiliser la même compresse pour les deux yeux.

Consultez si…

Des orgelets à répétition peuvent trahir un diabète (non diagnostiqué) ou une baisse des défenses immunitaires.

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Silicea* : le soir.
- *Staphysagria* : dans la journée.
- *Sulfur* : le matin et le soir.
- *Psorinum* : une fois par semaine.

Ostéoporose

Voir « Ménopause » (p. 332).

Otite

L'otite est une inflammation de l'intérieur de l'oreille. Elle peut survenir soudainement suite à un voyage en avion ou une plongée (piscine, mer : tête sous l'eau), ou bien suivre une infection respiratoire (rhume, grippe, bronchite…). En général, l'on ressent de violentes douleurs dans l'oreille, comme de petits coups de poignard : c'est très rarement dangereux mais toujours pénible !

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
L'otite suppure (et seulement dans ce cas)	**Hepar sulfur 5 CH** *associé à* **Pyrogenium 9 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
L'otite est séreuse (l'oreille moyenne est enflammée)	**Kalium muriaticum 5 CH** *associé à* **Mercurius dulcis 5 CH** *et à* **Ferrum phosphoricum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
L'otite est brûlante	**Capsicum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
L'otite est brûlante et soulagée par la chaleur, accompagnée d'une petite angoisse, aggravée entre 1 heure et 3 heures du matin	**Arsenicum album 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Le tympan est douloureux, rouge, enflammé et chaud	**Belladonna 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Le tympan est rouge et chaud, il y a un œdème et la douleur est soulagée par le froid	**Apis mellifica 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Pour les enfants souffrant d'une fragilité respiratoire avec une petite immunodépression ou dans les cas chroniques	*Associez aux remèdes précédents* **Aviaire 5 CH**	 2 granules 3 fois par jour
Vous avez mal à l'oreille quand vous marchez dans le froid et qu'il y a du vent	**Aconit 5 CH** *associé à* **Belladonna 5 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
Vous craignez l'humidité	**Dulcamara 5 CH** *associé à* **Medorrhinum 9 CH**	2 granules 3 fois par jour 1 dose par semaine, dans les cas chroniques

➜ Et aussi

Le bon geste	Quel médicament ?	Posologie
Applications locales	**Calendula** à 5 %	En compresses 2 fois par jour

✚ Mes conseils

- N'utilisez pas de Cotons-Tiges, en tout cas pas au quotidien : ils repoussent vers l'intérieur le cérumen et les poussières que l'oreille cherche justement à faire sortir vers l'extérieur.
- Certains maux d'oreille ne sont pas vraiment des otites mais des réactions à certains éléments. Par exemple, au vent, surtout froid. Si vous y êtes sensible, ne sortez pas sans un bonnet ou un cache-oreilles pour vos balades en hiver !

Consultez si…

Vous avez le moindre doute : seul le médecin pourra affirmer qu'il s'agit bien d'une otite, en regardant dans votre oreille avec un appareil spécial.

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Aviaire* : une fois par semaine.
- *Arsenicum album* : le soir.
- *Mercurius* : le soir.
- *Medorrhinum* : une fois par semaine.

Palpitations

Vous avez l'impression que votre cœur bat trop vite, ou irrégulièrement, ou trop fort. Parfois, en plus, une angoisse sourde vous saisit et se traduit par encore plus de galops cardiaques, voire de douleurs dans la poitrine, de coup de chaud au visage, de sueurs froides… Rassurez-vous : le cœur est très très rarement en cause !

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Pour calmer les palpitations et réguler le rythme anarchique du cœur	**Crataegus oxyacantha 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vos palpitations sont violentes et accompagnées d'une migraine du côté gauche	**Spigelia 5 CH**	2 granules 3 fois par jour

Vos palpitations s'accompagnent de maux de tête avec les tempes battantes	**Glonoïnum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Votre cœur est ralenti	**Digitalis 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous êtes angoissé, avez la sensation d'avoir une barre au niveau de la poitrine et des maux de tête très localisés, en clou	**Ignatia amara 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous êtes anxieux, abattu	**Gelsemium 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vos palpitations se déclenchent après un coup de froid sec et vous êtes très angoissé, agité, asthénique.	**Aconit 9 CH**	2 granules 3 fois par jour (arrêter si l'angoisse s'estompe)

✚ Mes conseils

- Les palpitations sont le plus souvent liées à un trouble émotionnel (stress, impression d'être enfermé dans une pièce surchauffée, petit malaise, gros trac, crise de spasmophilie…), à la fatigue (nuit blanche…) ou à la consommation de certains excitants (tabac, café).
- Respirez calmement, amplement, contrôlez votre respiration : elle régulera vos battements de cœur (= c'est le principe de la cohérence cardiaque).

Consultez si…

Les palpitations ne partent pas, s'accompagnent d'essoufflements, de douleurs bizarres.

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Ignatia* : dans la journée.
- *Gelsemium* : dans la journée et/ou le soir.

Panaris

Voir « Abcès cutané » (p. 117).

Pancréas

Il existe plusieurs types de problèmes pancréatiques. Les formes graves (cancer, pancréatite grave, diabète insulinodépendant) nécessitent de traiter par l'allopathie, sachant que l'homéopathie peut être un excellent complément. Seules les formes bénignes seront évoquées ici.

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Drainage du pancréas chez un sujet présentant des douleurs foie-pancréas améliorées en position couchée sur le ventre et accompagnées de diarrhées et nausées	**Chionanthus 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Douleurs localisées avec bouche sèche, soif, le sujet est sensible au moindre contact	**Belladonna 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Diarrhée et troubles digestifs provoquant des douleurs brûlantes de tout le tube digestif, associé à des céphalées	**Iris versicolor 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Douleurs nocturnes avec hypersalivation, transpiration qui aggrave le sujet, haleine fétide	**Mercurius solubilis 5 CH**	2 granules 3 fois par jour

✚ Mes conseils

Les éléments biologiques et radiographiques sont indispensables pour avoir un diagnostic

Consultez si…

Consultez dans tous les cas, car même des problèmes bénins nécessitent un diagnostic précis.

Chronothérapie

- *Nux vomica* : avant de manger.
- *Lycopodium* : vers 15 ou 16 heures.

Panique

L'attaque de panique est une très grosse crise d'angoisse totalement incontrôlable. La victime est en proie à une immense peur qui lui ôte toute faculté de jugement, de raisonnement et de « bon réflexe ».

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Vous êtes agité et toujours pressé	**Argentum nitricum 9 CH**	1 dose au moment où vous êtes pris de panique
Vous avez les jambes « coupées » et vous êtes inhibé	**Gelsemium 9 CH**	1 dose au moment où vous êtes pris de panique
Vous ressentez des douleurs abdominales et vous avez une crise de spasmophilie	**Ignatia amara 5 CH**	1 dose au moment de la crise
En pleine crise de panique, vous avez l'impression que vous allez mourir, mais vous voulez vous en sortir, vous appelez le médecin	**Aconitum napellus 9 CH**	1 dose dès le début de la crise
Vous êtes angoissé, agité, fatigué, frileux, avec insomnie entre 1 heure et 3 heures du matin ; vous pensez même à la mort, vous êtes faible	**Arsenicum album 7 CH**	2 granules le soir et 2 granules en cas d'angoisse

Mes conseils

Si vous assistez à une crise de panique, restez vous-même calme. Non, cette personne n'est pas en train de devenir dingue (contrairement à ce qu'elle vous dit, d'ailleurs), la crise va passer. En attendant, ne quittez pas la personne d'une semelle et parlez-lui sans cesse, doucement, pour qu'elle ne se sente pas seule. Elle va « revenir » petit à petit dans le monde réel.

Consultez si…

Une crise de panique peut être considérée comme « normale ». Mais dès la deuxième, mieux vaut consulter : cette panique cache peut-être un trouble nerveux plus profond, à traiter bien évidemment.

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Argentum nitricum* : dans la journée.
- *Gelsemium* : le matin et le soir.
- *Ignatia* : dans la journée.
- *Arsenicum album* : le soir.

Peau sèche

La peau est fine, manque de souplesse, elle « tire », n'est pas agréable à « porter ». On la dirait parfois trop petite !

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Vous êtes atteint d'une diminution générale de toutes vos sécrétions, vos lèvres sont sèches et fendues et vous êtes attiré par les aliments salés	**Natrum muriaticum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Votre peau est fine et vous êtes souvent constipé	**Alumina 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous avez très soif	**Bryonia 5 CH**	2 granules 3 fois par jour

➜ Et aussi

Le bon geste	Quel médicament ?	Posologie
Applications locales	**Huile de Bellis** ou **huile d'amande douce** *ou* **Lait au Calendula**	matin et soir
	Beurre de cacao sur les lèvres	matin et soir

Mes conseils

- L'hydratation vient avant tout de l'intérieur. Si vous ne buvez pas assez, vous aurez la peau sèche, quoi que vous fassiez.
- Attention aux régimes déséquilibrés, surtout ceux carencés en graisses. Peau sèche garantie !
- Appliquez sur votre peau une crème hydratante simple et du lait hydratant sur le corps. La peau est souvent sèche car l'eau est calcaire, tout simplement.

Consultez si…

Si la peau sèche s'accompagne de sécheresse en général (muqueuses des yeux, génitales…).

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Natrum muriaticum* : le matin et à midi.
- *Bryonia* : au lever et dans la journée.
- *Alumina* : au coucher.

Pellicules

Ce sont des petits morceaux de peau sèche qui s'arrachent du cuir chevelu et viennent orner vos vêtements au niveau des épaules, comme de la neige. Ça n'a rien de sale, c'est juste de la peau, mais c'est inesthétique.

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Vos pellicules sont nombreuses et accompagnées d'un eczéma sec ou d'un psoriasis, vous êtes frileux	**Arsenicum album 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous avez trop chaud, préférez	**Arsenicum iodatum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vos pellicules ont la forme de croûtes sur un cuir chevelu gras	**Graphites 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vos pellicules s'accompagnent d'une chute de cheveux, avec une faiblesse générale	**Phosphoricum acidum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vos cheveux sont secs et fragiles	**Fluoricum acidum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour

Vos cheveux sont secs avec dermatose de mauvaise odeur	**Psorinum 9 CH**	5 granules 1 fois par semaine
Vous avez des pellicules avec chute des cheveux, des poils, associée à du psoriasis parfois	**Selenium 5 CH**	2 granules 3 fois par jour

➜ Et aussi

Le bon geste	Quel médicament ?	Posologie
Applications locales	**Solution au Selenium** à 1 %	1 fois par semaine
Shampooing	**Shampoing à l'ortie**	1 fois par semaine

✚ Mes conseils

- Les pellicules peuvent avoir plusieurs origines. Déjà, tout simplement, un shampooing inadapté, ou un coup de brosse/peigne trop « violent ».
- Ensuite, elles peuvent être liées à « trop de gras » (vous avez la peau grasse, les cheveux gras). Ou, au contraire, trop de « sec » (peau sèche, cheveux secs…), la plupart du temps de simples gestes d'hygiène à corriger (souvent vous décapez trop plutôt que pas assez !), à moins qu'il s'agisse d'un déséquilibre hormonal.
- Enfin, elles peuvent être dues à une maladie de peau, un champignon microscopique…

Consultez si…

Vos pellicules ne disparaissent pas malgré nos conseils, ou s'accompagnent de modifications plus générales de votre peau ou de votre silhouette.

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Arsenicum album* : le soir.
- *Graphites* : dans la journée.
- *Psorinum* : 1 fois par semaine.
- *Phosphoricum acidum* : dans la journée.

Pertes vaginales

Ce sont des écoulements anormaux, plus importants que les sécrétions physiologiques normales. Généralement plus épais, ils peuvent être de différentes couleurs selon leur origine (virus, champignon…), plus ou moins irritants et fluides.

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Pour drainer les muqueuses	**Helonias 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vos pertes sont jaunâtres et fluides	**Hydrastis 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vos pertes sont blanchâtres et dues à une mycose ou à un candida	**Candida albicans 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vos pertes ne sont pas irritantes	**Pulsatilla 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vos pertes sont verdâtres	**Mercurius solubilis 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vos pertes ont une odeur forte et vous pouvez avoir aussi des problèmes dentaires	**Kreosotum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vos pertes sont verdâtres et accompagnées de saignements ou d'ulcérations	**Mercurius corrosivus 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
En cas de blennorragie	Antibiotiques *associés à* **Thuya 5 CH** *ou à* **Medorrhinum 9 CH**	 2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour

➔ **Et aussi**

Le bon geste	Quel médicament ?	Posologie
Localement	Ovules d'**Hydrastis Calendula TM** à 5 %	1 ovule matin et soir

Mes conseils

Chaque femme connaît globalement son cycle menstruel, sait comment son corps réagit au fil du mois, et remarquera tout de suite des pertes « anormales ». Donc, soyez vigilante sans pour autant devenir obsédée !

Consultez si…

Mieux vaut consulter pour avoir le diagnostic précis. Un prélèvement et divers examens peuvent être indispensables pour déterminer la cause du problème.

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Pulsatilla* : le matin et le soir.
- *Mercurius* : le soir au coucher.
- *Medorrhinum* : le matin.

PEUR

Selon la façon dont l'inquiétude ou la grosse trouille se manifeste chez vous, l'homéopathie peut proposer des solutions pour l'atténuer ou diminuer en tout cas son impact sur vos réactions. C'est quand même plus pratique pour conserver une vie sociale et amicale normale.

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Vous avez la sensation d'avoir les jambes « coupées », le trac vous bloque	**Gelsemium 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
La peur s'efface grâce au soutien de quelqu'un que vous aimez	**Pulsatilla 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
La peur vous incite au repli sur vous-même et vous refusez toute consolation. Vous rêvez de voleurs	**Natrum muriaticum 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
La peur vous fait déprimer et tout voir en noir, elle vous crée des symptômes physiques (troubles circulatoires, cystites…)	**Sepia 9 CH**	2 granules 3 fois par jour

La peur vous rend agité et inquiet, incapable de finir quoi que ce soit, vous avez peur du vide, de la foule, des hauteurs…	**Argentum nitricum 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
La peur provoque des tics nerveux	**Agaricus muscarius 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous ne pouvez extérioriser la peur et elle s'exprime par des symptômes physiques comme des eczémas, des troubles circulatoires, des ulcères d'estomac…	**Staphysagria 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous êtes timide, votre peur se transforme en trac et vous fait pleurer	**Ambra grisea 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous êtes angoissé avec peur soudaine	**Aconit 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous avez une torpeur générale et vous êtes paralysée	**Opium 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous avez peur de la mort, vous êtes agité et asthénique	**Arsenicum album 9 CH**	2 granules 3 fois par jour

Voir aussi « Phobie », p. 362.

✚ Mes conseils

- Souvent, presque toujours en fait, on a peur de ce qu'on ne connaît pas. Dans la mesure du possible, renseignez-vous, informez-vous, soyez « actif ». Faites une reconnaissance des lieux si vous avez peur de votre nouveau travail, dialoguez si vous avez peur de ne pas comprendre votre conjoint, parlez avec votre médecin si vous avez peur du résultat d'une analyse que vous ne comprenez pas. L'ignorance aggrave toujours la peur.
- Il vaut mieux affronter une situation (qui semble rétrospectivement toujours moins difficile que l'idée qu'on s'en faisait). Alors prenez votre courage à deux mains et agissez. La peur n'est pas une phobie, elle est naturelle et contrôlable.
- Il n'y a aucune raison d'avoir honte, tout le monde a peur de quelque chose, à un moment ou un autre, même si certaines personnes le cachent sous un air bravache.

Consultez si…

Si votre peur se transforme peu à peu en phobie, ce n'est pas bon. Faites vous aider avant d'arriver à une situation difficile.

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Pulsatilla* : le matin et l'après-midi.
- *Argentum nitricum* : dans la journée.
- *Natrum muriaticum* : de 9 heures à 11 heures.
- *Sepia* : au réveil.
- *Staphysagria* : dans la journée.

Pharyngite

Voir « Angine » (p. 139).

Phlébite

Voir « Circulation (troubles de la) » (p. 196).

Phobie

Les phobies sont par définition des peurs incontrôlables. Phobie du noir, des araignées, de l'air, du vent, du bruit, des maladies, des autres, des espaces clos, du vide, des poules, des acariens, de la transpiration, de la nudité, des nuages… tout existe ou presque ! Certaines phobies sont relativement faciles à éviter, comme la peur d'avoir à rester debout (si, ça existe, c'est la stasophobie !), d'autres, impossibles (pantophobie : peur de tout). L'homéopathie peut aider à surmonter une phobie légère, mais une psychothérapie ou autre aide de toute nature se révèle généralement indispensable, surtout si la phobie est ancrée depuis longtemps.

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Acrophobie (peur des lieux en hauteur : balcon, échelle)	**Gelsemium 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Agoraphobie (peur des lieux avec beaucoup de monde comme la rue, les grands magasins, un concert… dès qu'il y a une foule, des hauteurs)	**Argentum nitricum 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Peur des microbes et des maladies contagieuses	**Luesinum 9 CH**	2 granules le soir
Peur du noir	**Stramonium 9 CH**	2 granules le soir
Peur des épingles	**Silicea 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Peur des couteaux	**Alumina 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Peur des voleurs	**Natrum muriaticum 9 CH**	2 granules le soir

✚ Mes conseils

Évitez de laisser s'installer une vraie phobie. Avoir une certaine appréhension est normal, mais c'est déjà une alerte. Ne vous laissez pas piéger, il peut être très difficile d'en sortir ensuite. Parlez-en, faites-vous aider. Le plus vite sera le mieux.

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Gelsemium* : le matin et l'après-midi.
- *Luesinum* : le soir.
- *Argentum nitricum* : le matin et l'après-midi.
- *Silicea* : le soir et à la pleine lune.
- *Natrum muriaticum* : le soir.

PHOTOPHOBIE

La sensibilité à la lumière est aggravée chez les sujets aux yeux clairs ou ayant une pathologie ophtalmologique qui nécessite une consultation spécialisée.

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Dans tous les cas	**Sol 5 CH**	2 granules en cas d'exposition au soleil
Dilatation de la pupille qui empêche d'accommoder, avec hypersensibilité à la lumière, muqueuses sèches, globes oculaires douloureux au toucher et éventuellement température, œil rouge	**Belladonna 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Si le sujet est trop sensible à la lumière, avec une forte dilatation des pupilles on préfère	**Duboisia 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Les yeux sont secs, sujet amélioré par l'immobilité, aggravé par le moindre mouvement avec soif de grandes quantités d'eau	**Bryonia 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Photophobie avec larmoiement irritant	**Euphrasia 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Le sujet a la peau sèche et les yeux secs	**Alumina 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Le sujet ne supporte pas la lumière vive, il est amélioré par une lumière tamisée	**Datura stramonium 7 CH**	2 granules 3 fois par jour
Photophobie liée à la prise de certains médicaments, avec hypersensibilité générale	**Nux vomica 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
En cas d'œdème des paupières provoqué par une allergie chimique ou alimentaire, amélioré par les compresses froides	**Apis 7 CH**	2 granules 3 fois par jour
Photophobie au crépuscule, chez les personnes âgées	**Causticum 5 CH**	2 granules l'après-midi et le soir
Photophobie à la lumière artificielle, avec vertiges en fermant les yeux ou en changeant de position	**Conium 5 CH**	2 granules 2 fois par jour
Photophobie soudaine en regardant la neige	**Aconit 5 CH**	2 granules 3 fois par jour

✚ Mes conseils

Portez des lunettes de soleil, évitez la fatigue oculaire en portant si besoin une correction visuelle adaptée.

Consultez…

Un ophtalmologue si les problèmes persistent.

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Sulfur* : le matin et le soir.
- *Argentum nitricum* : dans la journée.

Piercing

Jadis, on ne plantait dans le corps que de discrètes boucles d'oreilles. Aujourd'hui, un piercing peut orner nombril, langue, sein, cloison nasale, parties génitales… Avec toujours un double risque : celui de ne pas supporter le piercing (c'est un corps étranger !) et/ou celui de faire une infection parce que le piercing a été réalisé dans de mauvaises conditions d'asepsie, ou bien que vous n'avez pas fait les soins nécessaires quotidiens de retour chez vous.

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Pour le traumatisme causé par la pose du piercing	**Arnica montana 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Pour le trou causé par la piqûre	**Hypericum perforatum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Le piercing s'infecte	**Pyrogenium 9 CH** *associé à* **Staphylococcinum 9 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
L'infection devient chronique	**Silicea 5 CH**	2 granules 3 fois par jour

Et aussi

Le bon geste	Quel médicament ?	Posologie
Applications locales	**Calendula TM** *ou* **Echinacea TM**	En compresses 3 fois par jour

Mes conseils

- D'une manière générale, les professionnels du tatouage et piercing – ce sont les mêmes – sont parfaitement conscients de ce qu'ils font. Ils utilisent notamment un matériel performant et à usage unique, ou stérilisent parfaitement leurs instruments. Cependant, si vous avez le moindre doute, ne vous faites pas poser de piercing dans cette boutique. Et encore moins « à la sauvage » par un ami qui passe par là. Et avant de le faire, réfléchissez bien quand même…
- Attention : des sillons d'acupuncture peuvent être perturbés.

Consultez si…

Si la cicatrice se fait mal, ou pas du tout, que l'ensemble de la zone gonfle, rougit, fait mal, ou que vous avez des signes généraux (fièvre…).

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Silicea* : le soir.

Pipi au lit

Voir « Incontinence » (p. 294).

Piqûre d'insecte

Les insectes n'ont qu'une obsession : vous piquer… un peu de votre sang pour se nourrir. Voilà pour les moustiques et autres taons, punaises, tiques… Il y a aussi les accidents, lorsque l'insecte pique pour se défendre parce que vous vous asseyez dessus ou que vous le prenez à pleine main, dans cette gerbe de fleurs de lavande. Voilà pour les guêpes, abeilles. C'est l'été, et vous vous êtes

fait piquer, par une abeille, une guêpe, un taon, un moustique, une araignée. Dans tous les cas, l'insecte vous injecte un petit peu de venin (attention !) ou un produit cicatrisant mais qui démange fortement (moustique).

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Dans tous les cas de piqûre	**Hypericum perforatum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
La piqûre provoque un gonflement ou un œdème soulagé par l'application de glace ou de compresses froides	**Apis mellifica 5 CH** + **Ledum palustre 5 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
La piqûre provoque une très grosse inflammation	**Vespa grabo 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
La piqûre provoque un œdème enflammé, la zone piquée devient violacée	**Tarentula cubensis 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
La zone piquée est rouge, chaude et douloureuse	**Belladonna 5 CH**	2 granules 3 fois par jour

➜ Et aussi

Le bon geste	Quel médicament ?	Posologie
Applications locales pour apaiser	**Calendula TM**	En compresses 3 fois par jour

✚ Mes conseils

- Observez bien la plaie, elle doit être « propre ». S'il reste quelque chose (corps étranger quelconque, dard…), ôtez-le avec une pince à épiler. Et procédez à l'application mentionnée ci-dessus.
- Si la piqûre a eu lieu en forêt, méfiez-vous, c'est peut-être une tique porteuse de la maladie de Lyme. Pensez-y en cas de symptômes gênants qui risqueraient de survenir à plusieurs jours d'intervalle, voire plusieurs semaines : grosse fatigue, douleurs articulaires… (une antibiothérapie est parfois nécessaire).

Consultez si…

En cas de piqûre très douloureuse, notamment d'abeille ou de guêpe près de la bouche ou du cou (ou pire dans la bouche ou la gorge), consultez immédiatement un médecin : vous pouvez déclencher une réaction qui vous empêche de respirer. Consultez aussi en cas de piqûre qui ne guérit pas suite à un séjour à l'étranger (maladie tropicale ?).

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Psorinum* : le soir.

POLYPE

Un polype est une tumeur molle (= une « boule »), le plus souvent bénigne, c'est-à-dire non cancéreuse. Elle se développe principalement sur les muqueuses : intestins, nez, sinus, utérus, vessie.

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Dans tous les cas	**Teucrium marum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Le polype forme une excroissance, avec saignements et suintements	**Thuya occidentalis 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Le polype présente une ulcération jaunâtre, filante et visqueuse	**Kalium bichromicum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Chez l'insuffisant hépatique	**Lycopodium 7 CH**	2 granules 3 fois par jour
Les polypes saignent facilement, excorient les narines	**Sanguinaria 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Les polypes saignent facilement (vagin, utérus), le sang est rouge vif.	**Sabina 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Si récidive	**Medorrhinum 9 CH**	1 dose par semaine pendant 1 mois

Mes conseils

Le plus souvent, le médecin consulté vous proposera de retirer le polype lors d'une opération chirurgicale. S'il oublie de vous le préciser, sachez cependant que vous avez de grandes chances que votre polype « repousse ».

Consultez si…

De toute façon vous découvrirez votre polype à la suite d'examens pratiqués parce que vous avez consulté, soit pour une douleur, soit pour des saignements ou autre sinusite à répétition. Que vous décidiez ou non de vous faire opérer, un traitement homéo est très vivement conseillé, ne serait-ce que pour éviter la récidive.



Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Thuya* : le soir.
- *Medorrhinum* : le matin.

Poussée dentaire (bébé, adulte)

Bébé fait ses premières dents. Certaines peuvent passer « comme une lettre à la poste », tandis que d'autres l'embêteront et le feront souffrir un peu. Le voici énervé, grognon, en pleurs même, en proie aux diarrhées, une joue bien rouge. Aidez-le !

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Bébé. La poussée dentaire provoque un énervement, avec une joue rouge et chaude et l'autre blanche et froide et parfois des diarrhées verdâtres, surtout chez le bébé agité et coléreux	**Chamomilla 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Adulte. C'est une dent de sagesse qui vous fait souffrir	**Hypericum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
S'il y a inflammation avec gencives rouges, chaudes, douloureuses	**Belladonna 5 CH**	2 granules 3 fois par jour

✚ Mes conseils

- *Bébé*. Vous trouverez dans les pharmacies plusieurs produits dédiés à apaiser la douleur dentaire du bébé : il les mâchouille, ça l'occupe et atténue le mal, et en plus la gencive s'use plus vite pour libérer la dent. Tout bénéfice ! Par exemple les racines d'iris ou de guimauve, plus naturelles que l'équivalent en plastique, mais à vous de voir. N'hésitez pas à masser sa petite gencive douloureuse, tout doucement, du bout du doigt (bien propre).
- *Adultes*. Même principe : massages, machouillage. Mais les choses sont souvent plus corsées à l'âge adulte, avec risque d'infection dentaire.

Consultez si…

- *Bébé*. Si Bébé fait de fortes fièvres et que son état général s'altère à cause de ses poussées dentaires, mieux vaut consulter le pédiatre.
- *Adultes*. En cas de douleur importante, consultez votre dentiste sans tarder.

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Chamomilla* : le soir au coucher.

Problèmes scolaires (enfants)

L'école est un bon révélateur de troubles chez l'enfant. Il arrive que le milieu scolaire en soit la cause (si l'enfant a peur de ses camarades ou de sa maîtresse par exemple), mais souvent, c'est plutôt ici que s'exprime un déséquilibre qui existait de toute façon. Problème structurel (enfant lent) ou conjoncturel (manque de confiance en soi par rapport à un frère ou une sœur par exemple), ou encore situationnel (bon en français, nul en maths), à chaque problème son début de solution…

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
L'enfant est ponctuellement angoissé et inhibé, il a le trac, il perd ses moyens, sa mémoire	**Gelsemium 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
L'enfant est angoissé et inhibé de façon chronique, il est lent et mou	**Baryta carbonica 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
L'enfant est agité et hyperactif, il veut tout terminer avant d'avoir commencé, ou il commence beaucoup de choses sans les terminer	**Argentum nitricum 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
L'enfant est très agité surtout la nuit et il a des problèmes de mémoire, il est faible en maths	**Mercurius solubilis 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
L'enfant est agité, très vite fatigué. Il a tendance à perdre la mémoire et ses cheveux	**Phosphoricum acidum 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
L'enfant fait un bon premier trimestre, mais s'essouffle dès le deuxième. Il a tendance à tout bien démarrer mais se fatigue vite	**Kalium phosphoricum 9 CH**	2 granules 3 fois par jour

L'enfant a l'impression d'être « écrasé » par un père ou un maître autoritaire et cela le rend vulnérable ou moins compétitif à l'école	**Staphysagria 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
L'enfant est hyperactif il touche à tout, il ne tient pas en place, il n'arrive pas à se concentrer	**Tarentula hispanica 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
L'enfant se retire, est taciturne, ne communique pas beaucoup	**Natrum muriaticum 9 CH**	2 granules 3 fois par jour

Mes conseils

Les mauvais résultats scolaires peuvent être un moyen d'expression pour l'enfant, surtout s'il était auparavant bon élève. Parlez avec lui, vérifiez qu'il est bien intégré dans sa classe, qu'il apprécie ses professeurs et son école. Au besoin, faites-vous aider d'un médecin. Faites vérifier sa vue et ses oreilles.

Consultez si…

L'homéopathie, en tout cas en automédication, ne réglera certainement pas un problème de fond. Si votre enfant est hyperactif ou a des problèmes relationnels importants avec ses proches ou d'une manière générale, mieux vaut consulter. Ce peut être un médecin homéopathe spécialisé dans le domaine (il en existe !) mais aussi d'autres thérapeutes comme par exemple un orthophoniste.

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Baryta carbonica* : le matin et l'après-midi.
- *Mercurius* : le soir au coucher.
- *Phosphorus* : à la tombée de la nuit.
- *Tarentula hispanica* : dans la journée.
- *Natrum muriaticum* : le matin et le soir.

Prostate (troubles de la)

Les messieurs se plaignent souvent de leur prostate à partir d'un certain âge : sous influence hormonale, cette glande, située près de l'appareil urinaire, se met à grossir (hypertrophie de la prostate). Résultat : des difficultés à uriner, l'impression de ne jamais vider entièrement sa vessie, donc de devoir faire pipi très fréquemment, des nuits au sommeil entrecoupé de « pauses pipi »… Mais on peut aussi souffrir d'une prostatite (inflammation de la prostate) et ce, à tout âge.

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Vous éprouvez des pesanteurs au niveau de la prostate et vous urinez fréquemment	**Sabal serrulata 5 CH** *ou* **Serenoa repens 5 CH** *associé à* **Prunus africanus 5 CH** *ou à* **Sepia 5 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
Vous souffrez d'une hypertrophie de la prostate	**Thuya occidentalis 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous vous sentez ralenti, physiquement et psychiquement, avec une lourdeur générale	**Baryta carbonica 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous n'avez pas de relations sexuelles	**Conium maculatum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous avez une inflammation de la prostate (prostatite)	**Chimaphila umbellata 5 CH** *associé à* **Belladonna 5 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
Vous souffrez d'une prostatite et d'infections urinaires	**Chimaphila umbellata 5 CH** *associé à* **Formica rufa 5 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
Il s'agit de colibacilles	**Colibacillinum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour

✚ Mes conseils

Un traitement homéo bien conduit peut donner de très bons résultats. Il existe aussi des plantes très intéressantes pour réduire les symptômes de « la prostate ».

Consultez si…

Une consultation est de toute façon obligatoire pour « savoir où vous en êtes ». Et si vous souffrez de prostatite, la douleur vous incitera à ne pas traîner ! À partir de 50 ans, une visite de contrôle chaque année est recommandée même si tout va bien. En revanche, les tests systématiques de dépistage de cancer de la prostate font l'objet de polémiques, donc ne vous y soumettez pas sans avoir bien compris en quoi cela consistait.

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Thuya* : le soir.
- *Baryta carbonica* : dans la journée.
- *Sepia* : dans la matinée.

Prurit

Voir « Démangeaison » (p. 217).

Psoriasis

Cette pathologie cutanée répandue, non contagieuse, se manifeste par des plaques de peau rouge qui desquame, surtout au niveau des coudes, des genoux et du cuir chevelu. Dans les cas graves, cette maladie peut aussi provoquer des crises de rhumatismes. Elle a une origine génétique et peut être aggravée par le stress.

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
La peau desquame, elle est brûlante, améliorée par la chaleur locale	**Arsenicum album 7 CH**	2 granules 3 fois par jour
La peau desquame et a tendance à durcir, elle est améliorée par le froid et la chaleur	**Arsenicum iodatum 7 CH**	2 granules 3 fois par jour
Le psoriasis alterne avec des rhumatismes, le sujet a toujours chaud	**Sulfur 5 CH**	2 granules 2 fois par jour, après un drainage de la peau
Drainage de la peau	**Lappa major 4 DH** *ou* **Viola tricolor 4 DH**	20 gouttes 3 fois par jour pendant 1 semaine
Psoriasis amélioré au soleil chez un sujet asthénique, avec alternance de maladies internes (ORL, rhumatismes…)	**Eau d'Uriage 5 CH**	2 granules 3 fois par jour

Crises déclenchées par un non-dit	**Staphysagria 15 CH**	1 dose par semaine
Crise déclenchée suite à un accident	**Arnica 15 CH**	1 dose dès que possible

➜ Et aussi

Le bon geste	Quel médicament ?	Posologie
Applications locales (si le sujet ne présente qu'un psoriasis localisé)	**Securidaca TM**	En compresses 2 fois par jour après avoir pulvérisé à l'eau thermale d'Uriage ou d'Avène
Bains	**Sels de la Mer Morte** associés à une exposition modérée au soleil	Faire des bains 2 fois par semaine

✚ Mes conseils

Hydratez la peau au minimum 2 fois par jour et plus en cas de poussées, en évitant les frottements. En cas de démangeaisons, ne vous grattez pas ! Pour cela, hydratez encore plus la peau, appliquez des compresses froides d'eau thermale (Avène, Uriage). Apprenez à vous relaxer car le psoriasis est aggravé par le stress. Vous pouvez camoufler les plaques visibles, notamment au niveau du visage, par l'emploi de correcteurs aux pigments verts. Le vert neutralise en effet la couleur rouge qui prend alors un aspect grisé. Cela permet un maquillage discret et naturel, qui cache parfaitement les imperfections.

Consultez si…

En cas de psoriasis généralisé, de crise de rhumatismes ou d'anxiété importante. Outre les traitements allopathiques, le médecin peut prescrire une cure thermale à visée dermatologique dont l'efficacité sur les poussées est prouvée.

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Arsenicum album* : le soir.
- *Sulfur* : le matin et le soir.
- *Lycopodium* : l'après-midi.

Rachitisme, retard de croissance

Votre enfant ne grandit pas normalement, tout est plus lent, plus « petit » : ses fontanelles ont tardé à se refermer, le sternum semble creusé, les genoux, déformés. Il paraît petit, maigrichon, surtout comparé à ses camarades.

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Dans tous les cas	**Parathyroidea 4 CH** *associé à* **Parathormone 5 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
L'enfant est déminéralisé	**Silicea 5 CH** *ou à* **Sels de Schuessler 6 DH** *et à* **Equisetum arvense TM**	2 granules 3 fois par jour 2 comprimés 3 fois par jour 20 gouttes 3 fois par jour
L'enfant est longiligne	**Calcarea phosphorica 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
L'enfant est asymétrique	**Calcarea fluorica 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
L'enfant est mince, fragile avec des affections ORL à répétition	**Tuberculinum 9 CH**	5 granules tous les dimanches

✚ Mes conseils

Votre enfant est-il suffisamment exposé au soleil ? Un manque de vitamine D (donc de soleil), est une cause classique de rachitisme.

Consultez si…

Une consultation est de toute façon indispensable, de même qu'un suivi médical soigneux. Le rachitisme peut être dû à une carence en vitamine D, causée par un manque d'exposition aux rayons du soleil. Mieux vaut faire établir un diagnostic précis par un médecin, les conséquences du rachitisme pouvant être très graves.

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Silicea* : le soir.
- *Tuberculinum* : une fois par semaine.
- *Calcarea phosphorica* : dans la journée.
- *Phosphorus* : à la tombée de la nuit.

Reflux acides, régurgitations

Très vite après chaque repas, vous avez des remontées acides dans l'œsophage, des renvois. Et ça vous brûle l'estomac comme si on y avait allumé un feu de cheminée. D'ailleurs, cette sensation de feu peut monter jusque dans la gorge, comme dans le conduit d'une cheminée ! C'est que l'acide chlorhydrique, chargé de réduire les aliments en bouillie dans l'estomac, s'aventure hors de son fief et vient chatouiller les muqueuses digestives en remontant « vers le haut ». Forcément, ça fait très très mal, puisque rien n'est plus acide ! Vous toussez souvent ou vous vous raclez la gorge.

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Vous avez des remontées acides parce que vous avez mangé trop vite et vous êtes ballonné	**Argentum nitricum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous avez des remontées acides parce que vous avez abusé de l'alcool	**Sulfuricum acidum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous souffrez d'acidité sur tout le trajet digestif, de la bouche à l'anus, avec parfois des petites irritations et des saignements	**Iris versicolor 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous rotez, vous vous sentez oppressé au niveau du thorax	**Asa foetida 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous avez des reflux gastro-œsophagiens	**Robinia 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous abusez d'excitants (café, poivre, piment…) ou d'alcool	**Nux vomica 5 CH**	2 granules avant chacun des 3 repas
Vous avez un ballonnement sous-ombilical, et vous êtes hépatique	**Lycopodium 5 CH**	2 granules 3 fois par jour

Voir aussi « Ballonnements » (p. 160).

✚ Mes conseils

- Une remontée acide occasionnelle, suite à un repas trop riche, ne doit pas vous inquiéter. Cela arrive à (presque) tout le monde. En revanche, si c'est systématique, c'est anormal.
- Mangez léger, limitez au maximum les graisses et l'alcool. Consommez de petites quantités à chaque repas (pas de banquets !).
- Portez des vêtements lâches au niveau de l'abdomen, être à l'aise est très important.

- Le soir, ne dînez pas trop près du moment du coucher : amorcez nettement la digestion avant, sinon la position allongée facilitera la fugue de l'acide chlorhydrique.
- Buvez de l'eau pétillante riche en bicarbonates (sauf si vous avez de l'hypertension : vérifiez que le taux de sodium (Na) de l'eau ne soit pas trop élevé).

Consultez si...

Des douleurs importantes et quasi permanentes imposent de toute façon de consulter : peut-être souffrez-vous d'une hernie hiatale ? Ou d'un ulcère gastrique ?

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Argentum nitricum* : le matin et le soir.
- *Nux vomica* : avant les repas.
- *Lycopodium* : l'après-midi.

Règles (troubles, douleurs...)

Les règles rythment la vie de toutes les femmes et s'annoncent chaque mois avec plus ou moins de discrétion. Dans le meilleur des cas, elles arrivent sur la pointe des pieds, s'installent pour quelques jours et repartent sans faire d'histoire. Dans le pire des cas, ce sont des maux de ventre, de dos, les seins tendus et douloureux, une humeur chagrine, une peau grasse et des boutons, une rétention d'eau et un ventre bien gonflé qui préviennent qu'elles débarquent. Et une fois là, tout va mieux (c'est le syndrome prémenstruel), ou alors on doit faire face à de nouveaux soucis : règles très abondantes donc fatigantes, douleurs au bas-ventre, maux de tête... Quoi qu'il en soit, ce qui doit surtout alerter, c'est un changement par rapport à d'habitude.

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Règles abondantes		
Dans tous les cas	**Melilotus 5 CH** *associé à* **Phosphorus 5 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 1 fois par jour
Vous êtes fatiguée	**China rubra 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous ne supportez rien qui vous serre (ceinture, montre, etc.) et vous vous sentez mieux quand vos règles arrivent	**Lachesis 9 CH**	2 granules 3 fois par jour

Vos règles sont rouges et très abondantes	**Phosphorus 9 CH**	1 dose au moment des troubles
Le sang est très rouge	**Sabina 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Le sang est noir et vous ressentez une pesanteur au niveau du bassin	**Sepia 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Le sang est noir et forme des caillots	**Secale cornutum 5 CH** *ou* **Ustilago 5 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
Arrêt des règles		
Les règles s'arrêtent après un accident ou un choc physique	**Arnica montana 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Les règles s'arrêtent après un choc psychique	**Arnica 15 CH**	2 granules matin et soir
Les règles s'arrêtent du fait d'une angoisse avant un événement redouté, un deuil	**Gelsemium 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Les règles s'arrêtent du fait d'un dérèglement des fonctions endocriniennes, avec obésité et ralentissement général	**Baryta carbonica 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Les règles s'arrêtent après un choc psychique	**Staphysagria 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
L'arrêt des règles est accompagné de spasmes et la douleur est soulagée quand vous êtes pliée en deux	**Colocynthis 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Les règles s'arrêtent ou sont en retard, vous êtes frileuse, souffrez d'une légère anémie et avez de l'eczéma	**Graphites 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Les règles sont de courte durée et peuvent même cesser chez des jeunes personnes ayant des troubles circulatoires ; elles s'arrêtent la nuit	**Pulsatilla 9 CH**	2 granules 2 fois par jour

Règles douloureuses et tension des seins		
Vous avez des spasmes, soulagés quand vous êtes pliée en deux	**Magnesia phosphorica 5 CH** *associé ou non à* **Colocynthis 5 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
Les douleurs sont plus fortes dès que les règles arrivent, vos seins sont douloureux et vous vous sentez énervée	**Folliculinum 9 CH** *dans tous les cas du syndrome prémenstruel*	1 dose le 14e jour du cycle 1 dose le 21e jour du cycle
Vos seins sont douloureux avant les règles	**Lac caninum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vos seins sont douloureux avant et pendant les règles	**Phytolacca 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vos seins sont douloureux pendant les règles (surtout le gauche) avec des maux de tête du côté droit	**Actaea racemosa 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vos seins sont douloureux avant les règles (surtout le gauche) avec des maux de tête du côté gauche, les douleurs disparaissant dès l'arrivée des règles	**Lachesis 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous faites de la rétention d'eau généralisée avant les règles	**Natrum sulfuricum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous faites de la rétention d'eau au niveau des cuisses, des fesses	**Thuya 7 CH**	2 granules 2 fois par jour du 21e jour au 28e jour des règles
Vous prenez du poids avant les règles, vous gonflez des bras et des mains et tout rentre dans l'ordre quand les règles arrivent	**Bovista 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous avez des palpitations avant les règles	**Crataegus oxyacantha 5 CH** *associé à* **Ignatia 5 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
Vous avez de l'insomnie avant les règles	**Passiflora 5 CH** *ou* **Tilia tomentosa bourgeon 1 DH**	2 granules le soir 20 gouttes au coucher

Vous êtes agitée pendant les règles et déprimée après	**Sepia 9 CH**	2 granules le 27e jour des règles et jusqu'à la fin des règles
Vous n'avez pas de relations sexuelles	**Conium maculatum 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Règles irrégulières		
Dans tous les cas	**Folliculinum 9 CH**	1 dose le 14e jour du cycle 1 dose le 21e jour du cycle
Les règles sont longues à venir et elles durent longtemps, vous êtes timide et avez des pertes non irritantes entre les règles	**Pulsatilla 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous vous sentez lente et lourde	**Baryta carbonica 5 CH**	2 granules 3 fois par jour

Mes conseils

Ça fait mal ? La chaleur soulage toujours les spasmes douloureux. Posez une bouillotte chaude sur votre ventre, tout en sachant que du coup, cela va favoriser les saignements. Prenez vos précautions !

Consultez si…

Fortes douleurs (inhabituelles), saignements entre chaque cycle, changement de couleur du sang, modification du rythme… chaque femme se connaît, chaque femme devrait consulter en cas de règles « bizarres ».

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Pulsatilla* : le matin.
- *Sepia* : vers 11 heures, juste avant et pendant les règles.
- *Lachesis* : du 21e jour au 28e jour des règles.
- *Thuya* : le soir.
- *Actaea racemosa* : pendant les règles.

Rétention d'eau

Vous « boudinez » facilement, évidemment en été ou dans les boutiques et bureaux surchauffés c'est pire. Les jambes, les bras, les doigts, le visage… tout ce qui peut « retenir l'eau » s'en donne à

cœur joie. Et vous, ça vous fatigue (il faut les porter ces kilos d'eau !), ça vous frustre (impossible d'enfiler cette bague, cette robe, ces chaussures !), vous énerve (« non, je ne suis pas grosse, je suis gonflée » !).

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Vous souffrez de rétention d'eau générale	**Natrum sulfuricum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous souffrez de rétention d'eau dans le bas du corps	**Thuya occidentalis 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous souffrez de rétention d'eau très localisée sur un point de votre corps (par exemple : sous les paupières)	**Apis mellifica 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous souffrez de rétention d'eau au niveau de l'angle interne des paupières et vous êtes fatigué	**Kalium carbonicum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous faites de la rétention d'eau à cause de la cortisone	*Ajoutez aux remèdes précédents* **Cortisone 9 CH** *et* **Ribes nigrum** bourgeon macérat glycériné **1 DH**	1 dose par semaine 50 gouttes 3 fois par jour
Vous faites de la rétention d'eau au niveau des bras, des mains	*Ajoutez aux remèdes précédents* **Bovista 5 CH**	2 granules 3 fois par jour

✚ Mes conseils

Trois conseils souverains :

1. Mangez moins de sel et d'aliments salés/moins de sucre : sel et sucre retiennent l'eau.
2. Buvez beaucoup d'eau : plus vous en boirez, plus vous en éliminerez.
3. Marchez dans l'eau, nagez, faites de l'aquagym : par un principe d'osmose, l'eau de l'extérieur attire l'eau de l'intérieur. Deux à trois séances par semaine feront purement des miracles, mais une seule c'est déjà très bien.

Consultez si…

Vous avez du mal à respirer : attention à l'œdème pulmonaire.

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Natrum sulfuricum* : dans la journée.
- *Thuya* : le soir.

Rhinite

Voir « Rhume » (p. 382) et « Nez bouché » (p. 341).

Rhino-pharyngite

Voir « Rhume » (p. 382) et « Toux » (p. 426).

Rhume

Le nez qui coule, ce n'est pas réservé aux enfants. Un nez « en patate », qui coule non-stop ou par intermittence, c'est soit un rhume (donc viral), soit une rhinite allergique (donc une allergie aux pollens, aux poils de chat, aux acariens…). Un grand classique qui, finalement, peut survenir (ou durer !) toute l'année. Et croyez-le ou non, il s'agit d'un des maux les plus perturbants au quotidien ; plus que le diabète par exemple, selon les études de qualité de vie ! Une rhinite allergique peut vraiment vous « pourrir » jour et nuit, voire rendre dépressif le plus gai des lurons. Or, c'est l'une des grandes victoires de l'homéopathie : elle vous bloque un coryza en moins de temps qu'il ne faut pour le dire.

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Le coryza est dû à un coup de froid sec	**Aconitum napellus 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Le coryza est dû à une exposition à l'humidité	**Dulcamara 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Le coryza est dû à une allergie	**Histaminum 5 CH** *ou* **Isothérapique de l'allergène 5 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour

Le coryza est dû à une allergie à la poussière de maison et/ou aux acariens	**Blatta orientalis 5 CH** *ou* **Isothérapique** de poussières de maison enrichie en acariens soit à partir d'une poussière issue d'un laboratoire, soit une poussière spécifique au malade, issue de sa propre maison et pouvant contenir de la poussière associée à des pollens du lieu et ou des acariens (isothérapique)	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
Le coryza est dû à une allergie aux pollens, graminées, arbres, etc.	**Pollens 5 CH** *ou* **Pollens spécifiques de l'allergie** en échelle **5 CH** la 1re semaine, **7 CH** la 2e semaine, **9 CH** la 3e semaine	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
L'écoulement ressemble à de l'eau et vos narines sont irritées	**Allium cepa 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
L'écoulement ressemble à de l'eau et vos yeux sont irrités	**Euphrasia 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
L'écoulement ressemble à de l'eau, vos yeux et votre nez sont irrités	**Naphtalinum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
L'écoulement ressemble à de l'eau, il est irritant et vous éternuez	**Aralia racemosa 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
L'écoulement ressemble à de l'eau et s'accompagne d'une toux spasmodique et asthmatiforme	**Badiaga 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
L'écoulement est jaune et irritant	**Hydrastis 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
L'écoulement est jaune et non irritant	**Pulsatilla 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
L'écoulement est verdâtre	**Mercurius solubilis 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
L'écoulement est épais et forme des croûtes, parfois sanguinolentes	**Kalium bichromicum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Le nez coule dans la journée et est bouché la nuit	**Nux vomica 5 CH**	2 granules 3 fois par jour

Le nez est bouché, surtout la nuit, et vous éprouvez des difficultés à respirer	**Ammonium carbonicum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Le nez est constamment bouché	**Sambucus nigra 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Votre rhume provoque des éternuements en salve	**Sabadilla 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Votre rhume provoque une toux sèche, des difficultés à respirer et une légère anémie	**Ferrum phosphoricum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Votre rhume est soulagé en bord de mer ou par temps humide	**Medorrhinum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous avez des ganglions, vous êtes agité, vous avez souvent trop chaud	**Sulfur Iodatum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
En cas de rhinite allergique		
Dans tous les cas	Ajoutez **Histaminum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous avez des difficultés à respirer	*Ajoutez plutôt* **Poumon histamine 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Pour stimuler les défenses immunitaires	**Thymuline 5 CH**	2 granules 3 fois par jour

Voir aussi « Allergies » (p. 132) et « Éternuements » (p. 248).

✚ Mes conseils

Attraper un rhume c'est facile : dehors, dans les courants d'air, le train, l'avion… Et si c'est surtout en hiver qu'il s'invite, c'est parce qu'il est très contagieux et qu'à la mauvaise saison, nous sommes globalement tous enfermés à l'abri, entassés les uns sur les autres dans les transports en commun, les magasins (Noël…), au bureau. Il est donc « normal » d'attraper plusieurs rhumes chaque année. Ce n'est pourtant pas une partie de plaisir, alors limitez les dégâts en prenant bien vos granules !

Quant à la rhinite allergique, tarir le nez c'est bien, mais soigner l'allergie, c'est mieux.

Consultez si…

Vous n'arrivez pas à stabiliser votre « nez qui coule ». Ce n'est pas normal.

Chronothérapie

- *Pulsatilla* : dans la journée.
- *Thuya* : dans la journée.
- *Medorrhinum* : le matin.
- *Tuberculinum aviaire* : une fois par semaine.
- *Nux vomica* : avant les repas et le soir au coucher.

Ronflements

Douce musique nocturne pour les uns, vacarme horripilant pour les autres, les ronflements font le malheur de nombreux conjoints. Souvent, c'est Monsieur qui ronfle le plus fort, mais Madame le rattrape, surtout après la ménopause. Dans tous les cas, au-delà des plaisanteries, le ronflement est un perturbateur de sommeil (y compris chez celui qui ronfle et n'en semble pas gêné) et peut, à terme, augmenter le risque de maladies cardiaques (via l'apnée du sommeil). Il faut donc le considérer comme un problème à traiter plutôt que comme un simple capharnaüm auditif !

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Vous êtes stressé et votre nez est bouché la nuit	**Nux vomica 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous ronflez parce que votre nez est bouché	**Sambucus nigra 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous êtes hépatique, vous avez une sensation d'obstruction du nez et vos muqueuses nasales sont sèches	**Lycopodium 5 CH**	2 granules entre 16 heures et 20 heures 2 granules au coucher
Vous avez consommé des boissons alcoolisées	**Nux vomica 9 CH**	2 granules le soir au coucher

Voir aussi « Sommeil (troubles du) » (p. 406).

Mes conseils

- Vérifiez que l'environnement de la chambre n'est pas trop sec (l'air doit être humidifié avec un humidificateur dans ce cas) et qu'il ne fait pas trop chaud. L'idéal : un filet d'air continu.
- Les repas trop lourds, trop alcoolisés aggravent les ronflements. Le surpoids aussi. Mangez léger !
- Pour le conjoint qui n'en peut plus… plutôt que de faire chambre à part, les boules Quiès, vous avez essayé ? Mais attention aux bouchons de cérumen qui peuvent s'accumuler.

Consultez si…

Le matin vous êtes fatigué, comme si la nuit n'avait pas été reposante. Il y a des chances pour que vous ronfliez et que ce soit là votre problème. Consultez aussi si vous êtes cardiaque, le ronflement peut avoir des conséquences néfastes.

Chronothérapie

- *Nux vomica* : avant les repas et au coucher.
- *Lycopodium* : vers 16 ou 17 heures.

Rots

Voir « Ballonnements » (p. 160).

Rougeurs sur le visage

Comme Marcellin Caillou, le mythique personnage de Sempé, vous rougissez pour tout et n'importe quoi. Le froid, le chaud, le vent, l'émotion, la colère, l'acné même… tout vous fait rougir !

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Vous avez de l'acné rosacée	**Hamamelis 5 CH** *associé à* **Lachesis 5 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
Vos pommettes sont rouges ou rosées et vous rougissez facilement à la moindre émotion	**Pulsatilla 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Votre visage est violacé et vous ne supportez rien autour du cou	**Lachesis 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Tous les orifices du visage sont rouges (lèvres, oreilles…) et vous avez toujours chaud	**Sulfur 5 CH**	2 granules 3 fois par jour

Tout votre visage est rouge et chaud et il transpire	**Belladonna 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous avez les tempes battantes	**Glonoïnum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour

Et aussi

Le bon geste	Quel médicament ?	Posologie
Applications locales	**Eau florale d'Hamamélis**	En compresses matin et soir

Mes conseils

Rougir c'est très mignon… mais ces rougeurs peuvent trahir une sensibilité de la peau, qui devient réactive, et là, c'est moins mignon car il va falloir faire attention à tout ce que vous mettez dessus, y compris l'eau. D'une manière générale, protégez-la des intempéries.

Consultez si…

Les rougeurs sont brusquement apparues, et que vous vous sentez « bizarre » : ce peut être une petite poussée d'hypertension, ou encore un déséquilibre de la thyroïde. Ou, si vous êtes une femme de 40/45 ans, peut-être des signes de préménopause ?

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Sulfur* : tous les 7 jours.
- *Lachesis* : le soir.
- *Pulsatilla* : dans la journée.

Rougeole et rubéole

Fièvre, boutons, démangeaisons… la rougeole a encore frappé ! Ou la rubéole ! Ces maladies typiquement infantiles (bien qu'un adulte puisse les attraper aussi, éventuellement), nous sommes presque tous passés par là. Rien de bien grave, dans la grande majorité des cas on est quitte pour quelques nuits ronchons et un enfant qui n'a qu'une obsession : se gratter.

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Avant la maladie		
En cas de vaccination ou en prévention quand l'épidémie se déclare	**Morbillinum 9 CH**	1 dose 3 jours de suite
Après la vaccination	**Thuya occidentalis 5 CH** *associé à* **Isothérapique du vaccin ROR 5 CH** *puis à* **Isothérapique du vaccin ROR 7 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour pendant 3 jours 2 granules 3 fois par jour, les 3 jours suivants
Pendant la maladie		
Le malade a de la température, il est rouge, hypersensible à la lumière et au bruit, il a très soif, il transpire	**Belladonna 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Le malade est très abattu par la fièvre, mais il n'a pas soif	**Gelsemium 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Le nez et les yeux coulent et les yeux sont irrités	**Euphrasia 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Démangeaisons	**Dolichos prurens 5 CH**	2 granules 3 à 4 fois par jour selon l'intensité
Les ailes du nez sont rouges	**Allium cepa 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Après la maladie		
À la fin de la maladie	**Sulfur iodatum 9 CH**	1 dose

✚ Mes conseils

- Un enfant atteint de rougeole ou de rubéole est très contagieux et va probablement repasser le virus à ses frères, sœurs et… plus grave, à sa maman enceinte. Ces maladies qui « forment l'immunité » peuvent avoir des conséquences graves sur le fœtus si la femme est enceinte de moins de 3 mois. En Afrique, la rougeole tue souvent.
- Gardez votre enfant malade à la maison, et prévenez l'école si vous êtes le premier cas.
- Ne donnez pas d'antibiotiques à votre enfant : c'est une maladie virale, les antibiotiques ne soigneront rien du tout.

Consultez si…

Malgré ma réticence générale à l'encontre des vaccins, je le conseille dans le cas de la rubéole chez les petites filles, ses conséquences pouvant être trop graves.

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Sulfur* : à la fin de l'éruption, ou au début si cette dernière n'est pas suffisamment sortie.

Saignement des gencives

Des gencives qui saignent au moindre brossage doux ou quand vous croquez une pomme, ce n'est pas normal. Cela s'appelle une gingivite, et ce n'est jamais « un simple saignement ».

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Vos gencives saignent quand vous vous lavez les dents ou quand vous mâchez un aliment dur	**China rubra 5 CH** + **Phosphorus 5 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
Il y a de petites ulcérations sur les gencives, votre langue est blanche et vous avez mauvaise haleine	**Mercurius corrosivus 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Il y a de petites fissurations jaunâtres sur les gencives	**Nitricum acidum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vos gencives saignent et vos dents sont très fragiles et noires	**Kreosotum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous avez de plus des douleurs osseuses	**Aurum metallicum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour

➜ **Et aussi**

Le bon geste	Quel médicament ?	Posologie
Bains de bouche	**Phytolacca TM** + **Calendula TM**	20 gouttes de chaque Mélanger dans un verre d'eau et faire 3 à 4 bains de bouche dans la journée avec cette préparation

Mes conseils

- Une gingivite n'est jamais normale et, non soignée, évolue lentement vers une parodontite et des problèmes dentaires graves. Donc, il n'est pas question de « rester comme ça ».
- Souvent, à la base, il y a un problème d'hygiène. Soit vous ne vous brossez pas suffisamment les dents, soit vous le faites mal (pas partout, ou trop violemment).
- Les femmes enceintes ont fréquemment les gencives qui saignent. Ce n'est pas grave, tout redeviendra normal après l'accouchement.

Consultez si…

Si vous saignez encore au bout d'une semaine, c'est direction le dentiste !

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Phosphorus* : au crépuscule.
- *Mercurius* : au coucher.

Saignement du nez

On saigne du nez pour différentes raisons. La plus évidente : un coup reçu sur le nez. D'autres raisons plus ou moins embêtantes : une petite varice qui explose régulièrement, un mouchage un peu trop « efficace », une poussée d'hypertension. Dans tous les cas, l'homéopathie peut aider à tarir plus vite le saignement.

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Dans tous les cas	**Phosphorus 9 CH** *associé à* **China rubra 5 CH** *et à* **Melilotus 5 CH**	1 dose dès que le nez commence à saigner 2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
Le sang est très rouge	**Millefolium 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Votre nez saigne parce que des croûtes se sont formées à l'intérieur	**Kalium bichromicum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Votre nez saigne quand vous avez bu de l'alcool	**Lachesis 5 CH**	2 granules 3 fois par jour

➜ **Et aussi**

Le bon geste	Quel médicament ?	Posologie
Applications locales	**Eau oxygénée** à 10 volumes sur un coton placé dans les narines	En mèches de coton imbibées placées dans les narines jusqu'à l'arrêt des saignements

Mes conseils

- N'arrêtez jamais le saignement de nez d'un hypertendu, c'est une « soupape » pour lui.
- Ne rejetez pas la tête en arrière, le sang doit couler librement. Protégez vos vêtements et placez un tissu sous vos narines pour éviter d'en « mettre partout », mais laissez faire.
- Dans tous les cas, restez calme, le saignement va s'arrêter. C'est souvent impressionnant mais très rarement grave.

Consultez si…

Si le saignement ne s'arrête pas au bout de 15 ou 20 minutes (selon la personne, la situation, etc.), consultez en urgence voire appelez le Samu s'il s'agit d'une personne en difficulté (bébé, personne âgée hypertendue…). Si les saignements se répètent régulièrement sur une personne jeune, consultez un ORL, c'est peut-être une varice.

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Phosphorus* : dans la soirée.
- *Lachesis* : le soir.

Sciatique

La sciatique se traduit par une douleur importante le long d'un trajet nerveux partant grosso modo du bas du dos et descendant jusqu'à un pied, le long de la jambe (nerf sciatique). Ou une douleur « piquante » : on peut avoir du mal à rester assis de longues heures, ce qui impose de se lever régulièrement ou de couper un long trajet en deux (difficultés pour conduire).

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
La sciatique est due à un effort, le moindre mouvement fait mal et le lit vous paraît trop dur	**Arnica montana 9 CH**	2 granules 3 fois par jour

Vous avez moins mal quand vous êtes assis	**Graphalium 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous avez moins mal quand vous êtes allongé et appuyé du côté douloureux	**Bryonia 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous avez moins mal quand vous vous étirez	**Dioscorea villosa 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous avez moins mal quand vous êtes plié en deux, mais plus quand vous êtes en colère	**Colocynthis 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vos douleurs irradient des lombaires vers les jambes	**Kalmia latifolia 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous avez une sciatique droite (surtout si vous avez des problèmes de foie)	**Lycopodium 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous avez une sciatique gauche (surtout si vous avez des problèmes de circulation)	**Lachesis 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous avez mal la nuit et quand vous êtes immobile	**Rhus toxicodendron 5 CH**	2 granules 3 fois par jour

➜ **Et aussi**

Le bon geste	Quel médicament ?	Posologie
Applications locales	**Arnica** en lotion à 10 % ou gel ou pommade à 10 % *puis* Pommade **Bryonia opodeldoch**	En massages légers 2 fois par jour

✚ **Mes conseils**

Surtout restez au repos, le nerf sciatique va finir par « se calmer », mais sûrement pas si vous le sollicitez sans cesse.

Consultez si…

Si les sciatiques se répètent, consultez un ostéopathe.

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Calcarea fluorica* : jour et nuit.
- *Lachesis* : le soir.
- *Lycopodium* : vers 16 heures.
- *Phosphorus* : au crépuscule.

Scoliose

La scoliose est une incurvation latérale anormale de la colonne vertébrale, autrement dit on est « tordu ». Ce qui peut provoquer diverses douleurs et avoir certaines conséquences sur l'ensemble de la position du corps, évidemment.

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Dans tous les cas	**Calcarea fluorica 9 CH**	1 dose par semaine
Vous avez des douleurs osseuses aggravées la nuit	**Luesinum 5 CH** *associé à* **Aurum muriaticum 5 CH**	2 granules 1 fois par semaine 2 granules 1 fois par semaine

Mes conseils

- L'homéopathie n'a évidemment jamais redressé une seule colonne vertébrale… mais elle aide à éviter certaines douleurs, ce qui est déjà fort appréciable.
- La natation est toujours recommandée en cas de scoliose. À l'inverse, évitez tout ce qui pourrait encore faire souffrir cette pauvre colonne, comme porter de lourdes charges ou vous avachir n'importe comment dans un canapé.

Consultez si…

Dans tous les cas. Un diagnostic puis un suivi médical, de la rééducation avec le kiné, des manipulations chez un ostéopathe pour perturber le moins possible le reste du corps : tout ceci est indispensable.

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Luesinum* : le soir, une fois par mois.
- *Aurum muriaticum* : le soir.
- *Calcarea fluorica* : le soir, une fois par semaine.

Sécheresse des yeux

Vous n'avez pas assez de larmes (liquide lacrymal), ce qui provoque un inconfort oculaire permanent et même des douleurs aux yeux, mais, en plus, le fragilise car ce liquide, fabriqué en permanence par le corps, a pour mission de nettoyer l'œil, de favoriser la vision, de piéger des poussières et microbes…

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Vous avez soif de grandes quantités d'eau	**Bryonia 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Votre peau aussi est sèche	**Alumina 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Toutes vos muqueuses sont sèches, aggravées par la chaleur	**Natrum muriaticum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour

➜ Et aussi

Le bon geste	Quel médicament ?	Posologie
Applications locales	**Larmes artificielles**	Matin et soir

✚ Mes conseils

Les larmes artificielles (en pharmacie) sont intéressantes, mais n'apportent qu'un soulagement passager. Un traitement de fond homéo sera plus efficace… sur le fond !

Consultez si…

Si la sécheresse s'étend à d'autres muqueuses, vous avez peut-être un problème hormonal ou autre pathologie.

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Alumina* : le matin et le soir.
- *Natrum muriaticum* : vers 11 heures et le soir au coucher.

Sécheresse vaginale

Un manque de lubrification vaginale provoque toujours de multiples petits maux comme un inconfort, des démangeaisons, des brûlures, des douleurs pendant les rapports sexuels, ce qui peut déboucher sur des tensions dans le couple, etc.

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Vous éprouvez des douleurs et des brûlures soulagées par la chaleur	**Arsenicum album 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Toutes vos muqueuses sont sèches	**Natrum muriaticum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Votre peau est sèche	**Alumina 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous avez soif de grande quantité d'eau et votre peau est sèche	**Bryonia 5 CH**	2 granules 3 fois par jour

➜ Et aussi

Le bon geste	Quel médicament ?	Posologie
Bains	Savon liquide à la **Bardane**	Bains locaux le soir au coucher

✚ Mes conseils

Utiliser un lubrifiant pour les rapports sexuels est intéressant mais ne règle évidemment pas le problème (certes, il évite d'en créer d'autres !).

Consultez si…

La sécheresse survient relativement « brusquement », peut-être est-ce une infection, un eczéma ? Autre chose : à partir de 45-50 ans, peut-être est-ce un signe lié à la ménopause ? Encore autre chose : une sécheresse vaginale seulement lors des rapports sexuels peut signaler un problème de couple… qui ne se résoudra pas avec des médicaments mais avec le dialogue à la maison, par exemple.

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Arsenicum album* : le soir au coucher.
- *Alumina* : dans la journée.
- *Natrum muriaticum* : dans la journée.

Seins (douleurs)

Une douleur au niveau des seins avec, à la palpation, présence d'une masse ou d'un « ganglion » peut cacher quelque chose de plus grave (tumeur bénigne ou maligne). Un diagnostic précoce est alors indispensable, ce qui nécessite une consultation chez le gynécologue ainsi que des examens complémentaires. Dans le cas d'un cancer, l'homéopathie ne sera qu'un support de confort à la chimiothérapie, la radiothérapie ou l'hormonothérapie. Mais dans de nombreux cas de pathologies bénignes, elle se révèle très efficace.

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Syndrome prémenstruel avec congestion et tension des seins	**Folliculinum 9 CH**	1 dose le 14e jour du cycle
En cas d'hyperfolliculinisme diagnostiqué après bilan biologique	**Folliculinum 15 CH**	1 dose le 7e jour du cycle 1 dose le 14e jour du cycle 1 dose le 21e jour du cycle
Tension mammaire améliorée par la pression et le port d'un soutien-gorge	**Bryonia 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Tension mammaire ne supportant ni soutien-gorge ni vêtement serré	**Lachesis 9 CH**	2 granules 2 fois par jour
Nodules denses souvent prémenstruels	**Conium maculatum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Douleurs mammaires qui irradient au-delà des seins (épaules, bras…)	**Phytolacca 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Lactation douloureuse avec fissure des mamelons	**Phytolacca 5 CH** *associé à* **Graphites 5 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
Suintement mammaire persistant après le sevrage, avec congestion des seins	**Phytolacca 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Abcès au sein avant suppuration, le sein est rouge, douloureux et congestif	**Phytolacca 5 CH** *associé à* **Belladonna 5 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
Vous avez reçu un coup sur les seins	**Arnica 9 CH** *associé à* **Bellis perennis 5 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour

✚ Mes conseils

Vous pouvez avoir des problèmes de seins associés à d'autres manifestations de syndrome prémenstruel (voir « Règles (troubles des) », p. 377). Quel que soit votre âge, faites contrôler au moins une fois par an vos seins par le gynécologue.

Consultez si…

En cas de douleur anormale, si vous sentez une nodosité à l'autopalpation ou si votre sein se met à couler (hors période d'allaitement).

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Baryta carbonica* : le soir.
- *Pulsatilla* : dans la journée.
- *Sepia* : dans la matinée.
- *Thuya* : le soir.
- *Sulfur* : matin et soir.
- *Lachesis* : dans la soirée.
- *Lycopodium* : dans l'après-midi.

Sensibilité des dents au chaud ou au froid

Normalement les dents ressentent peu le chaud (tasse de café) et le froid (glace à la pistache), on peut passer de l'un à l'autre sans souffrir, au contraire, cela fait une délicieuse « morsure » bien agréable. Sauf lorsqu'on a les dents sensibles, là c'est une autre affaire. La moindre variation de température est violemment ressentie. Encore une fois, ce n'est pas normal !

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Dans tous les cas	**Hypericum perforatum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Les dents sont sensibles au froid et au chaud	**Mercurius solubilis 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Les dents sont sensibles au froid	**Nux vomica 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Les dents sont sensibles au froid et apprécient le chaud	**Arsenicum album 5 CH**	2 granules 3 fois par jour

Les dents sont sensibles au chaud et apprécient le froid, souvent la gencive est œdématiée	**Apis mellifica 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Les dents sont fragiles et ont tendance à s'effriter, la sensibilité est aggravée par le froid et les boissons froides, améliorée par la chaleur et les boissons chaudes	**Kreosotum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour

✚ Mes conseils

Il existe des dentifrices pour dents sensibles plutôt efficaces. Ne vous en privez pas. Et évitez quand même temporairement les plats trop chauds ou trop froids, pas la peine d'aller chercher la misère !

Consultez si…

Prenez rendez-vous chez le dentiste pour vérifier que votre hypersensibilité dentaire n'est pas due à une infection.

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Arsenicum album* : le soir.
- *Calcarea fluorica* : 2 fois par jour, le matin et le soir.

Sevrage (médicaments, drogues)

Nous sommes les premiers consommateurs au monde de médicaments psychotropes, auxquels nous avons trop systématiquement recours en cas de problème de sommeil ou de stress. Mais très vite ces médicaments déclenchent une accoutumance et perdent de leur efficacité. La tentation est alors forte d'augmenter les doses, sans pour autant avoir un meilleur effet. Il en est de même pour les drogues, le tabac ou l'alcool, etc.

SEVRAGE DES MÉDICAMENTS (PSYCHOTROPES)

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Dans tous les cas	**Nux vomica 5 CH**	2 granules 3 fois par jour

Pour drainer les émonctoires (foie, rein)	**Chelidonium 3 DH** *associé à* **Taraxacum 3 DH** **Carduus Marianus 3 DH** **Solidago 3 DH** **Berberis vulgaris 3 DH**	en mélange en gouttes en quantité égale, 10 gouttes 3 fois par jour, 1 semaine tous les 2 mois
Effet de manque	**Isothérapique du médicament allopathique** 1re semaine en **5 CH** 2e semaine en **7 CH** 3e semaine en **9 CH** *si l'accoutumance est très ancienne*	 2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour 1 dose en **15 CH** à répéter en cas d'insuccès
Pour le sevrage des dérivés du café ou pour une consommation abusive de café	**Coffea 7 CH**	2 granules 3 fois par jour + 2 granules le soir au coucher en cas d'insomnie

SEVRAGE DES DROGUES (CANNABIS…)

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Dans tous les cas	**Nux vomica 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Pour drainer les émonctoires (foie, rein)	**Chelidonium 3 DH** *associé à* **Taraxacum 3 DH** **Carduus marianus 3 DH** **Solidago 3 DH** **Berberis vulgaris 3 DH**	en mélange en gouttes en quantité égale, 10 gouttes 3 fois par jour, 1 semaine tous les 2 mois
Effet de manque	**Cannabis indica*** 1re semaine en **5 CH** 2e semaine en **7 CH** 3e semaine en **9 CH**	 2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour

Voir aussi « Alcoolisme » (p. 128) et « Tabagisme » (p. 421).

* Interdit en France, autorisé en Suisse, Belgique, Allemagne en dilutions homéomatiques.

Mes conseils

Faites du sport ou ayez une activité manuelle qui détournera votre attention, relaxez-vous (massages, yoga, méditation, sophrologie…), faites-vous aider éventuellement par de l'hypnose ou une psychothérapie.

Chronothérapie

- *Nux vomica* : avant chaque repas.
- *Lachesis* : le soir.
- *Argentum nitricum* : dans la journée.

Sexe (inhibition/excitation)

Depuis toujours, l'homme a recherché des substances qui pouvaient modifier sa sexualité. La matière médicale homéopathique a permis de mieux comprendre le comportement général d'un sujet par rapport à son profil. C'est ainsi que l'on trouve aussi bien des inhibés, des timides, des renfermés que des sujets extravertis dans le domaine sexuel. L'homéopathie peut aider à réguler ces comportements.

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Inhibition		
Le sujet est timide et a peur du sexe opposé. Son éducation l'empêche de vivre une sexualité épanouie	**Pulsatilla 9 CH**	1 dose ou 5 granules par semaine
Le sujet recherche un idéal, ne le trouvant pas, il se renferme sur lui-même et devient frigide. Relations sexuelles accomplies plus par devoir que par goût, avec douleur	**Sepia 9 CH**	2 granules le matin
L'adolescent recherche la solitude, ne dit rien et recourt à la masturbation	**Natrum muriaticum 9 CH**	2 granules 2 fois par jour
Le sujet est mou et lent, aussi bien physiquement qu'intellectuellement, avec un ralentissement hormonal. Il perd tout désir sexuel	**Baryta carbonica 9 CH**	2 granules 1 fois par jour

Le sujet âgé est trop fatigué pour avoir une sexualité normale. Rêves érotiques, avec des éjaculations nocturnes	**Selenium 9 CH**	2 granules le matin, 2 granules le soir
Le sujet est hépatique, ses envies sont conservées mais il vieillit prématurément et ne retrouve pas la sexualité désirée par peur de la panne	**Lycopodium 9 CH**	2 granules à 15 heures
Fatigue sexuelle suite à des relations trop répétées chez l'adulte jeune, ou à la masturbation, avec surmenage physique et intellectuel prolongé	**Kalium phosphoricum 9 CH**	2 granules 2 à 3 fois par jour
Le sujet est timide et tremblant, angoissé par les relaxations sexuelles. Il a le trac avant tout rapport	**Gelsemium 9 CH**	3 granules 2 à 3 fois par jour et avant les rapports
Excitation		
Excitation sexuelle chez la femme, avec des rêves de coït et masturbation, nymphomanie	**Origanum 9 CH**	2 granules 2 à 3 fois par jour
La femme recherche le conjoint à sa hauteur, avec une hypersensibilité sexuelle au moindre contact	**Platina 15 CH**	2 granules 2 à 3 fois par jour
Le sujet est déprimé, avec une hypersexualité	**Murex 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Le sujet est hyperexcité et exhibitionniste quel que soit son âge	**Hyoscyamus niger 9 CH**	2 granules le soir au coucher
Le crétin, retardé mental exhibitionniste, ne se rendant même pas compte de son comportement	**Rana bufo 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Le sujet est excité, pollué par ses excès sexuels ou professionnels, ses abus d'alcool	**Nux vomica 7 CH**	2 granules 3 fois par jour et 2 granules le soir au coucher
Le sujet hyperexcité qui souffre d'éjaculation précoce. Il « termine » tout avant d'avoir commencé	**Argentum nitricum 9 CH**	2 granules 3 fois par jour

Le sujet somatise. Excité sexuellement, avec parfois des irritations du système urogénital, des brûlures en urinant, ayant des érections douloureuses. Son excitabilité sexuelle est aggravée par un sentiment de culpabilité. Il refoule sa sexualité	**Staphysagria 15 CH**	1 dose par semaine
Le sujet est fatigué, tremblant et excité sexuellement. Tendance à l'hystérie. Perte de connaissance pendant les rapports sexuels	**Nux moschata 15 CH**	2 granules matin et soir
Le sujet, essentiellement féminin, paradoxal, hystérique, excité sexuellement, avec évanouissement théâtral	**Moschus 15 CH**	2 granules matin et soir

✚ Mes conseils

- Pour les inhibés, faites un peu de sport et une psychothérapie qui vous permette de vous exprimer, pourquoi pas du théâtre ?
- Chez les excités, apprenez à vous maîtriser en faisant de la relaxation, du yoga, de l'acupuncture…

Consultez si…

Une inhibition ou une excitation peuvent provenir soit d'un excès ou d'une insuffisance hormonal, soit d'une atteinte neurologique. Un bilan médical s'impose alors.

Chronothérapie

- *Pulsatilla* : dans la journée.
- *Lycopodium* : dans l'après-midi.
- *Baryta carbonica* : le matin et le soir.
- *Sepia* : le matin.
- *Nux vomica* : avant chaque repas et au coucher.
- *Argentum nitricum* : dans la journée.
- *Platina* : le soir.

Sinusite

La sinusite est une infection des sinus, petites cavités situées en dessous ou au-dessus des yeux. Douleurs, maux de tête, impression de tête dans du coton, fièvre, nez qui coule, ou au contraire nez bouché avec douleurs des sinus frontaux : la liste des doléances est longue.

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Vous avez mal et chaud, vous êtes congestionné avec une légère température et vous avez la bouche sèche	**Belladonna 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous avez des douleurs osseuses	**Aurum metallicum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous avez comme une barre sur le front	**Cinnabaris 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous avez une sinusite frontale, avec le nez bouché, une toux sèche et sifflante	**Sticta pulmonaria 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Pour accélérer les éliminations	**Hepar sulfur 5 CH** *associé à* **Pyrogenium 9 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
Vous souffrez régulièrement de sinusite	**Silicea 5 CH** *associé à* **Pyrogenium 9 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
Vous avez mal à un endroit précis et la douleur n'irradie pas	**Kalium bichromicum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous avez des sécrétions verdâtres et des douleurs nocturnes	**Mercurius solubilis 5 CH**	2 granules 3 fois par jour

➜ **Et aussi**

Le bon geste	Quel médicament ?	Posologie
Applications locales	**Eau de mer isotonique**	Drainage des sinus 2 fois par jour

Mes conseils

- La sinusite peut faire vraiment très mal et mettre pas mal de temps à guérir complètement. Veillez à vous soigner parfaitement pour ne pas garder un foyer infectieux, qui repartira dès que possible.
- Les soins locaux (désinfection nasale, mouchage, inhalations d'huiles essentielles) sont recommandés pour ne pas dire indispensables, mais ne prenez pas de l'homéopathie en même temps.
- Attention à tout ce qui augmente la pression, comme l'avion ou la plongée sous-marine, cette dernière étant strictement interdite en cas de sinusite.

Consultez si…

Si vous enchaînez les sinusites, consultez. Un ORL vérifiera leur état, peut-être avez-vous un polype, par exemple. Pas de problème ORL ? Voyez votre dentiste, c'est peut-être une histoire d'infection dentaire, de problème avec un implant, un plombage…

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Silicea* : à la pleine lune.
- *Aurum metallicum* : le soir au coucher.

Soif (excessive/insuffisante)

Une soif excessive ou insuffisante peut être signe de maladie (diabète, déshydratation, dépression). Certains médicaments peuvent accentuer ou, au contraire, réduire la sensation de soif. Une alimentation trop salée peut elle aussi conduire à boire en excès.

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Soif excessive		
Soif de grande quantité d'eau chez un sujet amélioré au repos	**Bryonia 5 CH**	2 granules 2 à 3 fois par jour
Soif excessive chez un sujet à la peau très sèche et fine, constipé, facilement déshydraté, notamment chez les personnes âgées	**Alumina 5 CH**	2 granules 2 à 3 fois par jour

Le sujet boit très souvent par petites quantités d'eau. Il est anxieux et agité. Il se réveille entre 1 heure et 3 heures du matin pour boire	**Arsenicum album 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Le sujet consomme beaucoup d'aliments salés, a les muqueuses desséchées, les lèvres fendillées, il est souvent constipé et asthénique	**Natrum muriaticum 7 CH**	2 granules 3 fois par jour
Le sujet a soif et transpire beaucoup mais il a l'impression que l'eau a un goût amer, ce qui l'empêche de boire suffisamment, d'où une tendance à se déshydrater	**China 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Soif insuffisante		
Le sujet a des œdèmes généralisés ou localisés. Cette rétention hydrique l'empêche d'avoir soif	**Apis 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Malgré une forte température, le sujet n'a pas soif, il est très souvent abattu et il tremble	**Gelsemium 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Le sujet n'aime pas les aliments gras, il manque de soif, il a un système veineux déficient	**Pulsatilla 5 CH**	2 granules 3 fois par jour

Mes conseils

- Il faut s'obliger à boire au moins 1,5 litre par jour (eau, thé, soupe…) ou plus s'il fait chaud. Un test pour savoir si vous avez assez bu : vérifiez que vous éliminez bien 1,5 litre par jour sinon buvez d'avantage. Faites contrôler également votre fonction rénale. Une vigilance particulière s'impose chez les personnes âgées qui ont tendance à avoir moins soif et sont plus vulnérables à la déshydratation. Attention également aux parkinsoniens : le fait de trembler les empêche de boire suffisamment de peur de renverser le verre.
- En revanche, boire trop peut entraîner une fuite des minéraux dans les urines.

Consultez si…

Si un pli cutané persiste en pinçant la peau, c'est un symptôme de déshydratation qui doit être surveillé médicalement.

Chronothérapie

- *Gelsemium* : dans la journée.
- *Pulsatilla* : dans la journée.
- *Arsenicum album* : le soir.
- *Natrum muriaticum* : dans la journée.

Sommeil (troubles du)

Vous dormez peu, mal, pas assez, votre sommeil est haché, entrecoupé, pas reposant… vous faites des cauchemars, vous êtes excité. Ah ! le sommeil de plomb de la jeunesse… Le bruit, les soucis, les douleurs, l'âge, pas assez d'exercice, une mauvaise literie, une chambre trop chaude, pas assez aérée… il y a beaucoup de raisons pour mal dormir !

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Cauchemars		
Votre sommeil est agité, avec des cauchemars violents	**Stramonium 9 CH**	2 granules au coucher
Vous rêvez de mort	**Lachesis 9 CH**	2 granules au coucher
Vous êtes anxieux, fatigué et agité la nuit et vous croyez que vous allez mourir, spécialement entre 1 heure et 3 heures du matin	**Arsenicum album 9 CH**	2 granules au coucher
Vous rêvez de voleurs	**Natrum muriaticum 9 CH**	2 granules au coucher
Vous faites des cauchemars après un accident ou un choc	**Arnica montana 15 CH**	2 granules au coucher
Votre sommeil est agité, vous rêvez de mouvements, de déménagement	**Rhus toxicodendron 9 CH**	2 granules au coucher
Difficulté pour s'endormir		
Vous ne trouvez pas le sommeil après avoir appris une bonne nouvelle	**Coffea cruda 9 CH**	2 granules au coucher

Vous ne trouvez pas le sommeil après avoir fait un effort ou du sport, ou après un traumatisme, vous avez l'impression que votre lit est trop dur	**Arnica montana 9 CH**	2 granules au coucher
Vous ne trouvez pas le sommeil à cause d'une maladie provoquant des douleurs osseuses (comme la grippe)	**Eupatorium perfoliatum 9 CH**	2 granules au coucher
Vous ne trouvez pas le sommeil à cause du décalage horaire	**Melatoninum 7 CH**	2 granules au coucher
Insomnie		
Vous êtes très éveillé la nuit mais endormi dans la journée, ou bien après une opération chirurgicale	**Opium 9 CH**	2 granules au coucher
Le trac avant un examen ou un événement redouté vous empêche de dormir mais vous êtes inhibé le jour	**Gelsemium 9 CH**	2 granules au coucher
Vous êtes trop agité pour dormir	**Argentum nitricum 9 CH**	2 granules au coucher
Vous ne dormez pas de la nuit	**Luesinum 9 CH**	2 granules au coucher
Vous vous réveillez à minuit sans pouvoir vous rendormir	**Aconitum napellus 9 CH**	2 granules au coucher
Vous vous réveillez entre 1 heure et 3 heures du matin, agité et anxieux	**Arsenicum album 9 CH**	2 granules au coucher
Vous vous réveillez entre 2 heures et 4 heures, fatigué	**Kalium carbonicum 9 CH**	2 granules au coucher
Vous êtes réveillé vers 6 heures du matin par une diarrhée impérieuse	**Sulfur 9 CH**	2 granules au coucher
Les soucis de la journée vous empêchent de dormir alors qu'après le repas du soir le sommeil vous gagnait	**Nux vomica 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Une excitation nerveuse fait fuir le sommeil et vous laisse effondré avec des crises de larmes	**Ambra grisea 9 CH**	2 granules 3 fois par jour

Des idées fixes vous empêchent de dormir	**Thuya occidentalis 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Une fièvre vous empêche de dormir	**Belladonna 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Insomnie après décalage horaire	**Melatoninum 7 CH**	2 granules au coucher
La montagne ou l'altitude vous empêche de dormir	**Coca 7 CH**	2 granules au coucher
Pour se désintoxiquer des somnifères	**Draineur hépato-urinaire** *associé à* **Isothérapique du somnifère 5 CH**	10 gouttes 3 fois par jour 2 granules trois fois par jour et au coucher

➜ **Et aussi**

Le bon geste	Quel médicament ?	Posologie
Bain	Bain avec des infusions de **Tilleul** ou 1 cuillère à soupe de **Tilia TM** dans votre bain	Le soir au coucher

Voir aussi « Ronflements » (p. 385).

✚ **Mes conseils**

- Rappelons les consignes de base qui, souvent, suffisent à retrouver un sommeil de meilleure qualité : ni café ni thé (ni autre excitant) après 15 heures. Mangez léger au dîner, mais suffisamment pour que l'hypoglycémie ne perturbe pas votre sommeil. Attention, certaines carences alimentaires perturbent le sommeil, par exemple le manque de protéines ou de fer (viande).
- Une balade au grand air entre le dîner et le coucher sera nettement plus apaisante qu'une soirée Facebook/télé/boulot. Une soirée piscine, c'est bien aussi : ne nagez pas comme une brute, détendez-vous en faisant quelques mouvements d'étirements dans l'eau. Détente musculaire profonde et super-sommeil assuré.
- Si vous avancez en âge, sachez que la structure du sommeil change : vous dormez moins la nuit mais compensez par une petite sieste dans la journée. Où est le mal ? Plutôt que de vous acharner à « faire vos huit heures » (peine perdue !), adaptez-vous à ce nouveau statut, c'est plus sage.

Consultez si…

Si l'insomnie s'installe durablement ou s'accompagne de pensées très négatives (dépression).

Chronothérapie : meilleurs horaires gouttes trois fois par jour

- *Nux vomica* : avant chacun des trois repas.
- *Luesinum* : le soir au coucher.
- *Thuya* : dans la journée et le soir au coucher.
- *Arsenicum album* : le soir et en cas d'angoisse.
- *Gelsemium* : dans la journée.

SPASMES

Un spasme est une contraction involontaire d'un muscle ou d'un groupe musculaire. Ce peut être un muscle isolé (paupière), ou un ensemble (crise de spasmophilie), ou encore un muscle profond (ventre/côlon).

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Il s'agit de spasmes abdominaux, soulagés quand vous êtes plié en deux	**Magnesia phosphorica 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Les spasmes sont dus à l'indignation	**Colocynthis 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Les spasmes sont dus à une non-expression de la personnalité	**Staphysagria 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Les spasmes touchent une femme, particulièrement lors d'un voyage	**Platina 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Les spasmes sont accompagnés de crampes	**Cuprum metallicum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Les spasmes touchent la paupière et sont accompagnés de tics nerveux	**Agaricus muscarius 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous ressentez des spasmes dans la poitrine, accompagnés de douleurs thoraciques et d'une aérophagie importante	**Asa foetida 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Les spasmes sont associés à une sensation de boule à la gorge et ou/au plexus	**Ignatia amara 7 CH**	2 granules 3 fois par jour et 2 granules en cas de spasmes accompagnés de tétanie (raideurs)
Les spasmes sont accompagnés de convulsions, voire d'épilepsie	**Cicuta virosa 5 CH**	2 granules 3 fois par jour

Mes conseils

En dehors de la spasmophilie (voir ci-dessous), il existe bien d'autres douleurs spasmodiques, les maux de ventre par exemple, et autres douleurs de règles.

Consultez si…

Les spasmes rythment vos jours, voire vos nuits. Peut-être êtes-vous spasmophile, et un bon équilibre magnésium/calcium pourrait beaucoup vous aider. Ou, tout autre chose, peut-être vos spasmes sont dus à un manque de certains minéraux, ou à un problème plus profond. Il faut enquêter, donc consulter.

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Platina* : le matin et le soir.
- *Phosphorus* : au crépuscule.

Spasmophilie

Ensemble de troubles dus à une hypersensibilité neuromusculaire, aux manifestations soudaines : contractures des pieds et des mains, spasmes des paupières et même parfois crises de tétanie avec raidissement de la mâchoire et de tout le corps.

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Vos paupières sont secouées de spasmes	**Cuprum metallicum 5 CH** *+* **Magnesia phosphorica 5 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
Vous avez une crise de spasmophilie	**Ignatia amara 9 CH** *associé à* **Magnesia phosphorica 5 CH** *et* **Cuprum metallicum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
La spasmophilie s'accompagne d'anxiété	**Strychninum arsenicosum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
La spasmophilie s'accompagne de tétanie, de fatigue et de faiblesse physique	**Calcarea carbonica 5 CH**	2 granules 3 fois par jour

Mes conseils

Le spasmophile est le grand spécialiste des spasmes (voir p. 409). Le magnésium à haute dose (supplémentation alimentaire) est indispensable dans son cas. De même qu'un rythme de vie très régulier avec suffisamment de sommeil et une alimentation riche en minéraux. Des cures au soleil vont vous permettre de renforcer votre réserve en vitamine D

Consultez si…

Il n'est pas rare de faire ses premières crises de spasmophilie à l'adolescence, et les douleurs sont alors si surprenantes et intenses que l'on pense d'emblée à quelque chose de grave (les maux de ventre font penser à une crise d'appendicite par exemple). Et les médecins consultés ne pensent pas forcément à poser ce diagnostic : ils prescrivent alors des antispasmodiques, qui apaisent sur le moment mais ne traitent rien (il faut impérativement charger les batteries en calcium-magnésium, toute l'année). Certains signes cliniques permettent de diagnostiquer cet état.

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Ignatia* : tant que dure la crise, répéter toutes les 10 minutes s'il le faut.

Stress

Voir « Nervosité » (p. 338).

Surpoids

Si vous connaissez l'origine de votre surpoids, et qu'il est récent et « simple », par exemple vous êtes conscient que vous mangez trop ou que vous vous jetez sur la nourriture à la moindre contrariété, ces solutions *homéo-minceur pour tous* pourront vraiment vous aider à surmonter votre « faiblesse ». Étant entendu qu'elles ne remplaceront jamais une alimentation adaptée et de bonnes habitudes d'hygiène de vie, c'est une évidence. Nous ne parlons pas ici de « granules miracles », mais d'aide, ce qui est déjà très appréciable. Ces remèdes sont à prendre jusqu'à obtenir un résultat satisfaisant. Cela peut prendre du temps. Mais si vous prenez inexorablement du poids depuis dix ans, voire vingt ans, il serait illusoire d'imaginer que vous allez tout régler en une semaine, et même en un mois. Plus votre problème est ancien et ancré, plus en sortir prendra du temps. Patience, vous y arriverez.

En revanche, si votre surpoids est « chronique », que vous ne savez vraiment plus par quel bout vous délester de ces fichus kilos superflus, si vous avez l'impression que certaines choses sont « plus fortes que vous » (vous savez qu'il faut éviter les desserts mais vous ne pouvez pas vous empêcher de… vous savez qu'il faudrait mâcher et manger plus lentement mais vous en êtes incapable, etc.), passez directement à la p. 415, où vous trouverez vos ordonnances *homéo-minceur sur mesure*, conçues en fonction de votre profil homéopathique. La garantie supplémentaire d'une belle efficacité !

L'HOMÉO-MINCEUR POUR TOUS

Coupe-faim/antifringales

Hypophysea 9 CH, 1 dose le dimanche
+
Hypothalamus 9 CH, 1 dose le mercredi

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)
Le matin.

Anti-grignotage-stress

Ignatia amara 9 CH, 2 granules 3 fois par jour
+
Anacardium orientalis 7 CH, 2 granules 3 fois par jour

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)
À la place des grignotages.

Anticellulite

Orthosiphon TM, 20 gouttes 3 fois par jour dans un verre d'eau
ou
Berberis vulgaris 5 CH, 2 granules 3 fois par jour
+
Thuya 7 CH, 2 granules 3 fois par jour si rétention d'eau au niveau des fesses et des cuisses

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)
Orthosiphon : le matin.
Thuya : le matin et le soir.

Anti-rétention d'eau

Orthosiphon TM, 20 gouttes 3 fois par jour dans un verre d'eau
+
Natrum sulfuricum, 2 granules 3 fois par jour si rétention généralisée
ou
Thuya 7 CH, 2 granules 2 fois par jour si rétention du bas du corps

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

Thuya : le matin et le soir.

Anti-kilos « règles »

Folliculinum 9 CH, 1 dose le 14[e] jour du cycle + 1 dose le 21[e] jour du cycle
Remarque : ce médicament homéo atténuera l'ensemble des symptômes prémenstruels, vous devriez beaucoup l'apprécier !

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

Folliculinum : à jeun.

Anti-kilos « grossesse »

Mélange à faire préparer par votre pharmacien :

Fucus vesiculosus TM
Taraxacum 3 DH
Carduus marianus 3 DH
Solidago 3 DH
Chelidonium majus 3 DH
} 20 gouttes 3 fois par jour (sauf si hyperthyroïdie)

+
Natrum sulfuricum 7 CH, 2 granules 3 fois par jour si vous faites de la rétention d'eau généralisée

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

Le matin à jeun.

Anti-kilos « ménopause » ou « andropause » (hommes et femmes de + de 50/60 ans)

Baryta carbonica 9 CH, 1 dose par semaine si vous êtes ralenti physiquement, intellectuellement + ralentissement glandulaire

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

Thuya : une fois par semaine.
Natrum sulfuricum : une fois par semaine.
Baryta carbonica : une fois par semaine.

Anti-kilos « médicaments » (vous prenez un médicament qui vous fait grossir)

Mélange à faire préparer par votre pharmacien :

Carduus marianus 4 DH
Chelidonium 4 DH
Taraxacum 4 DH
Solidago 4 DH
Berberis 4 DH
Lappa major 4 DH
Viola tricolor 4 DH

} 20 gouttes 3 fois par jour

\+

Nux vomica 5 CH, 2 granules 3 fois par jour

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

Une demi-heure avant de manger.

Remarque : cette suggestion a pour but de vous aider à drainer les toxiques liés aux médicaments. Pour contrer le surpoids lié à tel ou tel médicament, voyez avec votre médecin homéopathe pour plus de précisions. Par exemple, si c'est la cortisone qui vous « bouffit », la solution : **Nux vomica 5 CH**, 2 granules 3 fois par jour *associé à* **Cortisone 9 CH**, 1 dose par semaine *et à* **Ribes nigrum** bourgeon macérat glycériné, 20 gouttes 3 fois par jour. Si c'est un médicament antidépresseur ou psychotrope, **Nux vomica 5 CH**, 2 granules 3 fois par jour *associé à* **Isothérapique du médicament incriminé 5 CH**. Etc.

Vous arrêtez de fumer

Isothérapique de votre cigarette 5 CH, 2 granules 3 fois par jour et à chaque envie de fumer
puis, à la fin du tube de granules
Isothérapique de votre cigarette 7 CH, 2 granules 3 fois par jour et à chaque envie de fumer
puis, à la fin du tube de granules
Isothérapique de votre cigarette 9 CH, 2 granules 3 fois par jour et à chaque envie de fumer
puis, à la fin du tube de granules
Isothérapique de votre cigarette 15 CH, 1 dose par semaine et 2 granules à chaque envie de fumer

\+

Ignatia 7 CH, 2 granules quand vous compensez l'envie de fumer par des grignotages

\+

Antimonium crudum 7 CH, 2 granules 3 fois par jour quand vous mangez trop

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)
À chaque envie de manger.

Vous avez eu un accident, un stress, un deuil, une mauvaise nouvelle

Vous compensez votre stress en mangeant ou en grignotant :
Arnica 15 CH, 1 dose
+
Ignatia 7 CH, 2 granules 3 fois par jour puis cesser quand tout revient dans l'ordre.

L'HOMÉO-MINCEUR SUR MESURE

L'homéopathie s'intéresse plus à la personne qu'à ses kilos en trop. En effet, chacun a « ses raisons » (physiologiques, psychologiques, environnementales, comportementales, etc.) de prendre du poids, et aussi ses mécanismes pour les perdre. Aussi je vous propose maintenant non pas des solutions homéopathiques « pour tous » mais plutôt du « sur-mesure », adapté aux principaux profils homéo. Pour déterminer le vôtre, c'est facile : reportez-vous aux profils décrits p. 49 et suivez le programme 100 % adapté ci-dessous. Parce qu'on ne traite pas de la même façon une personne qui adore bien manger dans de longs banquets conviviaux et interminables, et une autre timide, recroquevillée, qui mange peu mais « garde tout » tel un rempart pour se protéger du monde.

Vous êtes *Pulsatilla* : vous souffrez de troubles circulatoires

• PERDRE DU POIDS – Phase 1 (pendant votre régime minceur)
Pulsatilla 5 CH, 2 granules le matin
+
Hamamelis 5 CH, 2 granules 3 fois par jour

Si mauvaise circulation, besoin de surélever les jambes, ajoutez :
Vipera redii 5 CH, 2 granules 2 fois par jour

Si vous grossissez chaque mois avant les règles, ajoutez :
Folliculinum 9 CH, 1 dose les 14e et 21e jours du cycle
+
Pulsatilla 5 CH, 2 granules 2 fois par jour du 14e jour à la fin du cycle

• NE PAS REGROSSIR – Phase 2 (une fois votre poids idéal atteint /= après votre régime)
Pulsatilla 9 CH, 1 dose par semaine pendant 3 mois
puis
Pulsatilla 9 CH, 1 dose par mois pendant 3 mois
puis
Pulsatilla 15 CH, 1 dose par trimestre

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)
Le matin à jeun.

Vous êtes *Nux vomica* : vous êtes actif sédentaire

• Perdre du poids – Phase 1 (pendant votre régime minceur)
Nux vomica 5 CH, 2 granules 3 fois par jour, tous les jours sauf le dimanche
+
Nux vomica 9 CH, 1 dose le dimanche

Si vous êtes attiré par les sucreries, ajoutez :
Sulfur 9 CH, 1 dose par semaine

Si vous êtes très agité, ajoutez :
Argentum nitricum 9 CH, 1 dose par semaine

• Ne pas regrossir – Phase 2 (une fois votre poids idéal atteint /= après votre régime)
Nux vomica 9 CH, 1 dose par mois pendant 3 mois
puis
Nux vomica 15 CH, 1 dose par trimestre

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)
Nux vomica : en granules avant chacun des trois repas.

Vous êtes *Sulfur* : vous êtes attiré par les aliments sucrés

• Perdre du poids – Phase 1 (pendant votre régime minceur)
Sulfur 9 CH, 1 dose par semaine
+
Nux vomica 5 CH, 2 granules ½ heure avant chaque repas

Si vous êtes très attiré par les sucres, que vous avez un terrain familial diabétique, ajoutez :
Pancreas 4 CH, 2 granules chaque matin

• Ne pas regrossir – Phase 2 (une fois votre poids idéal atteint /= après votre régime)
Sulfur 9 CH, 1 dose par mois pendant 3 mois
puis
Sulfur 15 CH, 1 dose par trimestre

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)
Le matin.

Vous êtes *Thuya occidentalis* : vous faites de la rétention d'eau/de gras

• PERDRE DU POIDS - Phase 1 (pendant votre régime minceur)
Si vous faites beaucoup de rétention d'eau, que vous avez tendance à prendre du volume dans les fesses, les cuisses :
Thuya occidentalis 5 CH, 2 granules 3 fois par jour
+
Apis mellifica 9 CH, 1 dose en cas d'œdème aigu et localisé

Pour lutter contre la cellulite, ajoutez :
Thuya occidentalis 7 CH, 2 granules 3 fois par jour

Pour améliorer le système circulatoire veineux, ajoutez :
Hamamelis 5 CH, 2 granules 3 fois par jour
• NE PAS REGROSSIR – Phase 2 (une fois votre poids idéal atteint /= après votre régime)
Thuya occidentalis 9 CH, 1 dose par semaine pendant 3 mois
puis
Thuya occidentalis 9 CH, 1 dose par mois pendant 3 mois
puis
Thuya occidentalis 15 CH, 1 dose par trimestre

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)
Le soir au coucher.

Vous êtes *Lycopodium* : votre abdomen est distendu

• PERDRE DU POIDS – Phase 1 (pendant votre régime minceur)
Lycopodium 5 CH, 2 granules ½ heure avant chaque repas, tous les jours sauf le dimanche
+
Lycopodium 9 CH, 1 dose chaque dimanche
+
Boldo TM, 10 gouttes ½ heure avant chaque repas

Vous pouvez aussi prendre un drainage du foie et des reins avec le mélange :
Cardum marianus + **Taraxacum** + **Chelidonium majus** + **Solidago** en 3 DH
Si vous souffrez d'éructations et de ballonnements aggravés par le sucre ou le chocolat que vous aimez, ajoutez :
Argentum nitricum 5 CH, 2 granules au moment des troubles

• NE PAS REGROSSIR – Phase 2 (une fois votre poids idéal atteint /= après votre régime)
Lycopodium 9 CH, 1 dose par semaine pendant 3 mois
puis
Lycopodium 9 CH, 1 dose par mois pendant 3 mois

puis
Lycopodium 15 CH, 1 dose par trimestre

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)
En début d'après-midi.

Vous êtes *Natrum sulfuricum* : vous souffrez de rétention hydrique généralisée

• Perdre du poids – Phase 1 (pendant votre régime minceur)
Natrum sulfuricum 9 CH, 2 granules 3 fois par jour (ou plus si le climat humide vous affecte)

Si vous souffrez d'œdèmes après un traitement à la cortisone, ajoutez :
Ribes nigrum bourgeon macérat glycériné, 30 gouttes 3 fois par jour
+
Cortisone 9 CH le matin au réveil

En cas d'hypothyroïdie, ajoutez :
Thyroïdea 4 CH, 2 granules 2 fois par jour

Si vos chevilles enflent, ajoutez :
Apis mellifica 9 CH, 1 dose ponctuellement quand les chevilles sont gonflées. Répétez la prise le lendemain si nécessaire. Quand le gonflement diminue, revenez à **Natrum sulfuricum**.

• Ne pas regrossir – Phase 2 (une fois votre poids idéal atteint /= après votre régime)
Natrum sulfuricum 9 CH, 1 dose par semaine pendant 3 mois
puis
Natrum sulfuricum 15 CH, 1 dose par mois

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)
Dans la journée.

Vous êtes *Staphysagria* : le fait de ne pas vous exprimer vous fait prendre du poids

• Perdre du poids – Phase 1 (pendant votre régime minceur)
Le 1er jour :
Staphysagria 9 CH, 1 dose le matin

Le 2e jour :
Arnica montana 9 CH, 1 dose le matin

Le 3e jour :
Staphysagria 12 CH, 1 dose le matin

Le 4e jour :
Arnica montana 12 CH, 1 dose le matin

Le 5e jour :
Staphysagria 15 CH, 1 dose le matin

Ensuite, et pendant toute la durée du régime, prenez :
Staphysagria 12 CH, 1 dose quand vous ne pouvez pas vous exprimer
Si vous êtes boulimique :
Antimonium crudum 9 CH, 2 granules ½ heure avant les repas

Si vous mangez de façon anarchique, que vous grignotez :
Ignatia amara 5 CH, 2 granules à chaque envie de grignoter

Si vous devenez agressif et que le fait de manger vous apaise :
Anacardium orientalis 5 CH, 2 granules 3 fois par jour

• **Ne pas regrossir** – Phase 2 (une fois votre poids idéal atteint /= après votre régime)
Staphysagria 9 CH, 1 dose par mois pendant 3 mois
puis
Staphysagria 15 CH, 1 dose par trimestre

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)
Les doses : de préférence le matin.

Vous êtes *Calcarea carbonica* : votre constitution bréviligne est favorable à vous faire prendre du poids

• **Perdre du poids** – Phase 1 (pendant votre régime minceur)
Calcarea carbonica 9 CH, 1 dose par semaine

Pour modérer votre appétit, ajoutez :
Antimonium crudum 9 CH, 2 granules ½ heure avant chaque repas

• **Ne pas regrossir** – Phase 2 (une fois votre poids idéal atteint /= après votre régime)
Calcarea carbonica 9 CH, 1 dose 2 fois par mois pendant 3 mois
puis
Calcarea carbonica 9 CH, 1 dose par mois pendant 3 mois
puis
Calcarea carbonica 15 CH, 1 dose par trimestre

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)
Les doses : de préférence le matin.

Vous êtes *Graphites* : votre constitution est carbonique, vous êtes frileux, avec des problèmes cutanés et éliminations lentes

- **Perdre du poids** – Phase 1 (pendant votre régime minceur)

Graphites 9 CH, 1 dose par semaine

Pour modérer votre appétit, ajoutez :
Antimonium crudum 5 CH, 2 granules à chaque envie de manger

Pour accélérer les éliminations, ajoutez :
Draineur hépato-rénal, 20 gouttes trois fois par jour pendant 1 semaine.
+
Sulfur 9 CH, 1 dose par mois
+
Hypophysea 9 CH, 1 dose par semaine

- **Ne pas regrossir** – Phase 2 (une fois votre poids idéal atteint /= après votre régime)

Graphites 9 CH, 1 dose par mois pendant 3 mois
puis
Graphites 15 CH, 1 dose par trimestre

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

Les doses : de préférence le matin.

Vous êtes *Baryta carbonica* : votre constitution carbonique, votre ralentissement général et même thyroïdien vous conduisent à prendre du poids

- **Perdre du poids** – Phase 1 (pendant votre régime minceur)

Baryta carbonica 9 CH, 3 granules 2 fois par jour (matin, midi)
+
Fucus TM, 30 gouttes 3 fois par jour, pendant 1 mois
+
Thyroïdea 5 CH, 2 granules 2 fois par jour
+
Hypophysea 9 CH, 1 dose par semaine
Il est nécessaire de faire un bilan thyroïdien après le premier traitement.

- **Ne pas regrossir** – Phase 2 (une fois votre poids idéal atteint /= après votre régime)

Baryta carbonica 9 CH, 1 dose par mois pendant 3 mois
puis
Baryta carbonica 15 CH, 1 dose par trimestre

Syndrome prémenstruel

Voir « Règles (troubles des) » (p. 377).

Tabagisme

Le tabac tue et, au minimum, abîme la santé, l'haleine, les cheveux, la peau… Air connu, mais pas encore intégré car la plupart des fumeurs croient qu'il ne s'attaque réellement qu'aux poumons (ce qui serait déjà suffisamment grave comme cela !). Hélas, il s'attaque à chacune de nos cellules et menace autant nos reins que notre cœur ou notre cerveau. Il n'est jamais trop tard pour arrêter, et avec l'homéopathie, c'est plus facile.

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Vous fumez toujours les mêmes cigarettes	**Isothérapique de votre cigarette 5 CH** *puis, à la fin du tube de granules*	2 granules 3 fois par jour et à chaque envie de fumer
	Isothérapique de votre cigarette **7 CH** *puis, à la fin du tube de granules*	2 granules 3 fois par jour et à chaque envie de fumer
	Isothérapique de votre cigarette **9 CH** *puis, à la fin du tube de granules*	2 granules 3 fois par jour et à chaque envie de fumer
	Isothérapique de votre cigarette **15 CH**	1 dose par semaine et 2 granules à chaque envie de fumer
Dans tous les cas, pour aider à se désaccoutumer du tabac	**Nux vomica 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Votre tabagisme vous fait tousser	**Tabacum 5 CH** *associé à* **Lobelia inflata 5 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
Quand vous arrêtez de fumer, vous grignotez sans arrêt et vous avez peur de prendre du poids	**Antimonium crudum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour

Quand vous arrêtez de fumer, vous grignotez sans arrêt et vous devenez agressif	**Anacardium orientalis 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Quand vous arrêtez de fumer, vous ressentez comme une boule dans la gorge, des maux de tête, une légère angoisse et vous grignotez, même sans faim	**Ignatia amara 9 CH**	2 granules 3 fois par jour

Mes conseils

- Il n'existe aucune bonne raison pour ne pas arrêter de fumer. Avoir peur de grossir, par exemple, est une très mauvaise excuse : on peut très bien stopper la cigarette sans prendre 1 gramme, ou alors seulement les quelques kilos de « sous-poids » qu'engendrait justement le fait de fumer. Et surtout, il existe de multiples parades pour ne pas prendre de poids.
- Arrêter de fumer est avant tout une question de déclic. Que vous le fassiez pour vous, pour vos enfants, votre conjoint, votre boulot, vos finances, votre peau… peu importe : ce sera toujours une bonne raison, si elle vous fait arrêter pour de bon !

Consultez si…

L'acupuncture, surtout associée à l'homéopathie, obtient de bons résultats. Consultez un acupuncteur homéopathe !

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Nux vomica* : avant chacun des trois repas.
- *Ignatia* : autant de fois que possible au début, puis espacez.

TACHES SUR LA PEAU

Malheureusement colorées, rarement discrètes, les taches sur la peau sont, le plus souvent, dues au soleil. D'ailleurs, elles s'installent plus volontiers sur les zones exposées, c'est-à-dire le visage et les mains. Mais certaines taches ont d'autres origines. Dans tous les cas, on cherche à s'en débarrasser !

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Les taches sont localisées sur le visage et légèrement noirâtres	**Sepia 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Les taches sont rouges et semblables à des ecchymoses	**Lachesis 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Les taches sont dues à un problème de foie aggravé par la consommation répétée d'alcool	**Sulfuricum acidum 5 CH** *ou* **Luesinum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
Dans tous les cas et surtout si les taches sont épaisses, comme de petites excroissances	**Thuya occidentalis 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Les taches sont jaunes	**Chelidonium majus 5 CH**	2 granules 3 fois par jour

Mes conseils

- Soyez réaliste : en général, une peau tachée ne reviendra pas à son état antérieur. Et la plupart des crèmes « antitaches » sont soit peu efficaces, soit sujettes à discussion (danger ?), soit les deux. Misez tout sur la prévention en vous protégeant bien du soleil.
- À problème esthétique réponse esthétique : c'est plutôt chez l'esthéticienne qu'il faut vous rendre, ou en boutique de produits cosmétiques pour acheter du maquillage camouflant. Les formules d'aujourd'hui sont souvent bluffantes. Les dermatologues ont peut-être leurs recettes avec le laser.
- Certains médicaments peuvent provoquer une sensibilisation au soleil, demandez conseil à votre médecin ou votre pharmacien.

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Sepia* : le matin.
- *Thuya* : le soir.

TENDINITE

Voir « Déchirure musculaire » (p. 215) et « Douleurs – Tendons » (p. 234).

Tics

Un tic est un spasme involontaire et répété de certains muscles. Ils touchent généralement le visage (ou alors ce sont ceux que l'on remarque le plus), ou le haut du corps (par exemple hausser les épaules à tout bout de champ). Ils sont souvent liés au stress.

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Les tics sont dus à des vers	**Cina 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Les tics sont dus à un stress ou une agitation	**Nux vomica 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Ce sont des tics du visage	**Agaricus muscarius 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Les tics sont accompagnés de spasmes de la paupière supérieure	**Cuprum metallicum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Les tics sont accompagnés de spasmes de la bouche	**Ignatia amara 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Les tics sont accompagnés d'une agitation importante, de mouvements de la tête	**Tarentula hispanica 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Les tics sont accompagnés de mouvements des mains	**Kalium bromatum 7 CH**	2 granules 3 fois par jour
Les tics sont accompagnés de mouvements des pieds et des jambes	**Zincum metallicum 7 CH**	2 granules 3 fois par jour
Les tics peuvent provenir de certains médicaments	**Isothérapique du médicament** en **5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Si les prises de médicaments sont anciennes	**Isothérapique du médicament** en **9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Si vous avez un « rabbit syndrome » avec un mouvement incessant de la mâchoire	**Haloperidol 5 CH**	2 granules 3 fois par jour

✚ Mes conseils

L'homéopathie est l'exemple type de la solution. Vous n'en trouverez probablement pas d'autre, d'ailleurs ! En revanche, les remèdes listés ci-dessus concernent les symptômes. Je vous conseille de bien déterminer votre profil à l'aide des portraits p. 49 et de prendre votre remède de fond : c'est lui qui vous aidera le plus.

Consultez si…

Consultez un médecin homéopathe si vous hésitez entre deux profils, on a souvent besoin d'un œil extérieur et objectif pour cerner simplement son caractère, son comportement. D'un seul coup d'œil, un médecin homéopathe « trie » déjà d'après votre allure et vos vêtements par exemple. Ce n'est pas du tout un jugement de valeur, rassurez-vous ! Et consultez si les tics sont apparus brusquement, avec d'autres symptômes étranges. Un problème neurologique peut-être ?

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Tarentula hispanica* : le jour et la nuit.
- *Ignatia* : le jour.

Torticolis

Un torticolis a beau être totalement bénin, peu de choses sont aussi douloureuses. Normal : à la faveur d'une mauvaise position durant la nuit et/ou d'un courant d'air, voilà les muscles de votre cou complètement contracturés, et pas près de lâcher. Impossible de tourner la tête mais même rester droit et respirer peu être un supplice de chaque instant !

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
C'est un torticolis	**Lachnantes tinctoria 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
C'est une douleur cervicale	**Actaea racemosa 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
La raideur est due à un traumatisme ou à un choc, le lit vous paraît trop dur	*Ajoutez aux remèdes précédents* **Arnica montana 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Il s'agit d'une douleur musculaire avec raideurs, accompagnée d'anxiété et amélioré par la chaleur locale	**Strychninum arsenicosum 9 CH**	2 granules 3 fois par jour

Il s'agit d'une douleur musculaire avec raideurs, accompagnée d'anxiété et amélioré par le repos et la pression (minerve par exemple)	**Bryonia 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Il s'agit d'un torticolis suite à un coup de froid sec	**Aconit 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Il s'agit d'un froid humide	**Dulcamara 5 CH**	2 granules 3 fois par jour

Mes conseils

Objectif chaleur, toute ! Foulard voire grosse écharpe obligatoire (si la saison le permet), seule la chaleur décontracturera tout doucement vos pauvres petits muscles. Et sachez que le torticolis peut durer plusieurs jours (et, oui, hélas, plusieurs nuits). Cherchez la position la plus confortable, évidemment.

Consultez si…

Consultez un kiné ou un ostéopathe de confiance si vous souhaitez vous faire « débloquer ». C'est un peu violent sur le moment, mais très libératoire ! Ne vous faites surtout pas manipuler par un non-professionnel, cela risquerait d'aggraver votre état.

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Bryonia* : dans la journée.
- *Arsenicum album* : le soir au coucher.

Toux

Quintes de toux, toux grasse, toux sèche, toux nocturne, toux diurne à chaque toux son origine, ses facteurs d'aggravation et… sa solution homéo !

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Toux sèche		
Vous toussez moins quand vous êtes allongé et la nuit et vous avez très soif, votre toux est très sèche.	**Bryonia 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous toussez dès que vous êtes allongé	**Hyoscyamus niger 5 CH**	2 granules 3 fois par jour

Votre toux se déclenche dès que vous êtes allongé et s'accompagne d'une rhinite avec des écoulements irritants	**Aralia racemosa 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous toussez la nuit mais cela ne vous réveille pas	**Chamomilla 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vos quintes de toux surviennent pendant la nuit	**Drosera 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Votre toux est sèche et irritante	**Coccus cacti 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Votre gorge est sèche et douloureuse, la glotte démange, surtout au contact de l'air froid	**Rumex crispus 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Votre toux est sifflante et sèche, vous éternuez, votre nez est bouché	**Sticta pulmonaria 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous toussez davantage quand vous passez du froid au chaud, vous êtes amélioré en pleine mer (toux des marins qui reviennent à terre)	**Bromum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous avez une toux allergique	**Poumon histamine 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous avez une toux asthmatiforme	**Ethyl sulfur dichloratum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Votre toux s'accompagne de difficultés à respirer et d'une légère anémie	**Ferrum phosphoricum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Votre toux, rebelle, ressemble à celle de la coqueluche	**Pertussinum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous toussez davantage à minuit, avec une légère anxiété (surtout quand la toux est déclenchée par un coup de froid sec)	**Aconitum napellus 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous toussez après une exposition à l'humidité	**Dulcamara 7 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous toussez davantage allongé et entre 1 heure et 3 heures du matin, avec une légère anxiété, vous avez besoin d'air frais sur le visage	**Arsenicum album 5 CH**	2 granules 3 fois par jour

Votre toux produit un bruit caverneux	**Spongia tosta 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Votre toux provoque des vomissements, votre langue reste propre et les vomissements vous aggravent	**Ipeca 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous avez un spasme	**Cuprum metallicum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous devenez tout rouge à cause d'une quinte de toux (surtout chez les enfants)	**Corallium rubrum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
La toux est fatigante, aggravée en parlant, en riant, en descendant les escaliers	**Stannum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Toux grasse		
Vous vous sentez mieux après avoir expectoré, votre langue est blanche	**Antimonium tartaricum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Votre toux provoque des vomissements qui vous aggravent	**Ipeca 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous souffrez de quintes de toux spasmodique et allergique, comme les asthmatiques	**Blatta orientalis 5 CH** *associé à* **Badiaga 5 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
La toux gêne l'inspiration	**Ammonium carbonicum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous toussez surtout entre 2 heures et 4 heures du matin et vous éprouvez une grande faiblesse	**Kalium carbonicum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous fumez	**Tabacum 5 CH** *associé à* **Lobelia inflata 5 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour

Mes conseils

Ne cherchez pas à stopper brusquement la toux avec un sirop allopathique. Elle peut être pénible, mais c'est un « bon » symptôme, la preuve que vous éliminez tout un tas de microbes et d'éléments qui seront mieux à l'extérieur qu'à l'intérieur de votre corps.

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- Toux nocturne : le soir au coucher.
- Toux de la journée : selon la fréquence.

Trac

Voir « Angoisse » (p. 141) et « Peur » (p. 360).

Trachéite

Voir Toux (p. 426).

Traitement prénatal

Un proverbe populaire : « Quand les parents boivent, les enfants trinquent », traduit bien l'idée que les ascendants ont une responsabilité sur les pathologies futures des enfants. Des parents asthmatiques ou eczémateux peuvent influencer le développement de pathologies allergiques chez l'enfant (asthme, eczéma). Une prévention envers le bébé à naître peut se faire *in utero*. Les quatre médicaments biothérapiques diathésiques : **Psorinum**, **Medorrhinum**, **Luesinum** et **Tuberculinum** sont alors indiqués. La maman devra prendre un ou plusieurs de ces remèdes entre le 2e et le 3e mois de grossesse.

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Si l'un ou l'autre des parents ou des grands-parents a des problèmes allergiques cutanés ou respiratoires (asthme ou eczéma par exemple)	**Psorinum 9 CH**	1 dose entre le 2e et le 3e mois de grossesse
Si l'un ou l'autre des parents a eu des problèmes infectieux ORL ou urogénitaux à répétition (gonorrhée par exemple)	**Medorrhinum 9 CH**	1 dose entre le 2e et le 3e mois de grossesse
Si l'un ou l'autre des parents ou grands-parents a eu des problèmes d'alcool ou des problèmes graves d'infection avec atteinte osseuse ayant provoqué des asymétries du squelette, ou une syphilis	**Luesinum 9 CH**	1 dose entre le 2e et le 3e mois de grossesse
Si l'un ou l'autre des parents ou des grands-parents a eu des problèmes respiratoires ou pulmonaires avec atteinte de l'état général et amaigrissement (tuberculose, pneumopathie)	**Tuberculinum 9 CH**	1 dose entre le 2e et le 3e mois de grossesse

✚ Mes conseils

- Pour choisir vos médicaments homéopathiques, essayez d'étudier avec objectivité vos pathologies ou celles de vos parents, voire grands-parents.
- Supprimez totalement l'alcool et le tabac et marchez ou nagez pour améliorer la circulation du sang et limiter la prise de poids. Dans la mesure du possible, évitez aussi tout médicament allopathique.

Transpiration excessive

Transpirer c'est normal, sain et essentiel : la sueur, c'est notre climatiseur. Notre corps n'a que cette voie à sa disposition pour réguler notre chaleur interne. Elle devient un problème lorsqu'elle est permanente ou presque, excessive, et pour tout dire quand elle devient gênante socialement (taches sous les aisselles, mauvaises odeurs, mains moites…).

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Vous êtes bien portant et vous transpirez beaucoup de la tête et du front	**Calcarea carbonica 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous êtes maigre, vous avez toujours froid et vous transpirez surtout des pieds	**Silicea 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous avez toujours chaud et vous transpirez de tout le corps	**Sulfur 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous êtes rouge, vous avez très soif, vos pupilles sont dilatées, vous transpirez	**Belladonna 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous transpirez beaucoup et cela vous fatigue	**China rubra 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous transpirez surtout la nuit, vous salivez beaucoup et vous ne supportez pas les températures extrêmes	**Mercurius solubilis 5 CH**	2 granules 3 fois par jour

➔ **Et aussi**

Le bon geste	Quel médicament ?	Posologie
Applications locales	**Talc**	Appliquer le matin sur les zones de transpiration

✚ **Mes conseils**

- N'essayez pas de bloquer complètement votre transpiration, ce serait une erreur, et en plus c'est perdu d'avance. En revanche, veillez à toujours porter des vêtements aérés, en matières naturelles (coton, soie…), des chaussures aérées aussi (surtout changez-en tous les jours, c'est impératif !) et en cuir plutôt qu'en « plastique ».
- Pensez au déodorant, au talc, aux huiles essentielles, aux lingettes imprégnées de probiotiques spéciaux « pour aisselles » (c'est nouveau, étonnant et curieusement efficace !).
- Si votre odeur corporelle est gênante ce n'est pas un problème de transpiration (totalement inodore) mais de bactéries qui se développent à son contact. Adoptez une hygiène hyper-irréprochable, pour vous-même comme pour vos vêtements (éventuellement, changez-vous dans la journée après une mini-toilette locale, si cela vous permet d'être plus à l'aise).

Consultez si…

En cas d'odeur bien spécifique (poisson par exemple), il peut s'agir d'un tout autre problème, interne celui-ci (foie…).

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Calcarea carbonica* : le jour.
- *Sulfur* : dans la journée.
- *Mercurius* : la nuit.
- *Silicea* : dans la journée et le soir.

Tremblements

On peut trembler pour différentes raisons, notamment parce qu'on a très froid ou très peur (« trembler comme une feuille »). Cela n'a rien de maladif ! En revanche, une émotivité excessive ou, pire, une maladie dégénérative de type Parkinson sont, elles, pathologiques. On ne contrôle plus ses mouvements, ralentis, saccadés. En général, l'homéopathie agira sur le confort du parkinsonien.

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Vous tremblez, vous êtes anxieux et vous n'avez pas soif, ce sont des tremblements au repos	**Gelsemium 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous tremblez, vous salivez beaucoup et vous commencez à tout faire en « petit » (petite écriture, petits pas…)	**Mercurius solubilis 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vos tremblements sont dus à la prise de certains neuroleptiques ou tranquillisants	**Haloperidol 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vos tremblements sont dus à une atteinte de certains récepteurs de votre cerveau à la suite d'un traumatisme	**Manganum metallicum 5 CH** + **Arnica montana 9 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
Votre anxiété en public provoque des tremblements et des réactions théâtrales voire hystériques	**Moschus 5 CH**	2 granules 3 fois par jour

Vous êtes anxieux avec une forte tendance aux pleurs	**Ambra grisea 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vos tremblements sont dus à une intoxication alimentaire	**Lathyrus sativus 5 CH** (le sujet tremble) *associé à* **Nux vomica 5 CH** (le sujet est raide)	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
Vos tremblements sont accompagnés de tics	**Agaricus muscarius 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous ne supportez pas le bruit	**Theridion 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous avez des crises de délire furieux	**Stramonium 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous avez des crises de délire exhibitionniste	**Hyoscyamus niger 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous souffrez d'un Parkinson raide	**Plumbum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous souffrez d'un Parkinson raide, surtout à droite	**Causticum 7 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous souffrez d'un Parkinson raide avec anxiété	**Strychninum arsenicorum 9 CH**	2 granules 3 fois par jour

Mes conseils

Si vos tremblements sont liés à une anxiété excessive, que vous avez « toujours été comme ça », c'est cette dernière qu'il faut traiter, non les tremblements. Et encore, si vous vous en accommodez, ne cherchez pas plus loin : si c'est pour éliminer les tremblements mais que votre émotivité s'exprime alors autrement, par exemple par un bégaiement ou de grosses plaques rouges sur la peau, est-ce vraiment mieux ?

Consultez si…

- Des tremblements apparus brutalement doivent faire consulter très rapidement. Surtout si c'est hors de tout contexte émotionnel.
- En cas de Parkinson, attention à deux choses. 1) La déshydratation : veillez à ce que le malade boive très régulièrement de l'eau dans la journée. Comme il a tendance à renverser son verre il n'ose plus boire, et en plus il ressent mal la soif. 2) Le Larodopa®, médicament allopathique prescrit en cas de Parkinson, n'agit qu'un moment. Petit à petit, l'état du malade sera aggravé. Mieux vaut donc mettre en place un suivi homéopathique sur le long terme, avec votre médecin homéopathe.

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Mercurius* : le soir.
- *Gelsemium* : dans la journée.

Turista

Voir « Diarrhée » (p. 224).

Urticaire

L'urticaire est une réaction de la peau, le plus souvent allergique, suite à un contact (peinture, nickel, chenille urticante…) ou à l'ingestion d'un aliment qui vous pose problème (fraise…). La peau se couvre plus ou moins localement (les urticaires géantes existent aussi !) de belles plaques rouges, chaudes, qui gonflent et démangent très fortement. Comme si vous vous étiez frotté à des orties. Sachez que le soulagement grâce à l'homéopathie est instantané ou presque, c'est spectaculaire !

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Dans tous les cas	**Urtica urens 5 CH** + **Dolichos prurens 5 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
L'urticaire est provoquée par une allergie	**Histaminum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
L'urticaire est provoquée par un allergène	**Isothérapique de l'allergène 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
L'urticaire est déclenchée par une allergie alimentaire et vous vous sentez somnolent	**Phenobarbitalum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
L'urticaire est provoquée par des problèmes digestifs, vous êtes hépatique	**Lycopodium 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
L'urticaire provoque un œdème localisé soulagé par le frais	**Apis mellifica 5 CH**	2 granules 3 fois par jour

L'urticaire est aggravée par la chaleur du lit ou par l'eau et vous êtes congestif	**Sulfur 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
L'urticaire est aggravée par la chaleur du lit ou par l'eau et vous êtes frileux	**Psorinum 5 CH**	2 granules 1 fois par jour
L'urticaire est aggravée en bord de mer	**Natrum muriaticum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
L'urticaire est améliorée par la chaleur locale et empire la nuit entre 1 heure et 3 heures du matin	**Arsenicum album 5 CH**	2 granules le soir au coucher + 2 granules si vous vous réveillez la nuit
L'urticaire est déclenchée ou aggravée par la prise de neuroleptiques, par le lait, par la lumière	**Lévomépromazine 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
L'urticaire s'accompagne de petites vésicules	**Rhus toxicodendron 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
L'urticaire s'accompagne de prurit dans les parties génitales	**Croton tiglium 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
L'urticaire s'accompagne d'un prurit dans les parties pileuses	**Fagopyrum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
L'urticaire est déclenchée ou aggravée par l'humidité	**Dulcamara 5 CH**	2 granules 3 fois par jour

➔ Et aussi

Le bon geste	Quel médicament ?	Posologie
Applications locales	**Talc**	2 fois par jour

Voir aussi « Allergies » (p. 132).

✚ Mes conseils

- Surtout ne grattez pas, vous allez emballer le processus et la démangeaison va s'aggraver. Ce sera encore pire après ! Tentez plutôt des bains d'eau vinaigrée et/ou fraîches pour au moins calmer l'inflammation.
- Si vous êtes sujet aux crises répétées d'urticaire, et que vous savez pourquoi (que vous connaissez l'aliment ou le facteur déclenchant), faites fabriquer l'isothérapique correspondant (voir : Isothérapique, p. 20). Vous serez tranquille !

Consultez si…

Si les réactions allergiques sont ultra-violentes et généralisées, par exemple si les crises d'urticaire flirtent dangereusement avec un œdème de Quincke, appelez les secours bien évidemment (puis consultez ensuite pour éviter que cela recommence). Mais prenez votre homéopathie en attendant, vous devriez dégonfler très, très, très vite.

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Sulfur* : le matin et le soir.
- *Lycopodium* : l'après-midi.

Vaccination

Un vaccin est un médicament comme un autre, c'est-à-dire avec ses effets secondaires potentiels. Nous vous recommandons toujours de l'accompagner d'un traitement homéo, surtout chez les enfants, pour mieux le supporter.

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Dans tous les cas, pour éviter les inconvénients de la vaccination	*La veille de la vaccination* **Thuya occidentalis 9 CH** *Puis pendant 3 jours* **Thuya occidentalis 5 CH** *associé à* **Isothérapique du vaccin concerné 5 CH**	1 dose 2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
En cas de vaccination contre la poliomyélite	*Puis pendant 3 jours* **Thuya occidentalis 5 CH** *associé à* **Gelsemium 5 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
En cas de vaccination contre la coqueluche	*Puis pendant 3 jours* **Thuya occidentalis 5 CH** *associé à* **Pertussinum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour

En cas de vaccination contre la rougeole	*Puis pendant 3 jours* **Thuya occidentalis 5 CH** *associé à* **Morbillinum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
En cas de vaccination contre le BCG	*La veille de la vaccination* **Thuya occidentalis 5 CH** *associé à* **VAB 5 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
En cas de vaccination contre le tétanos	*Pendant 3 jours* **Thuya occidentalis 5 CH** *associé à* **Strychninum arsenicosum 5 CH** *ou à* **Nux vomica 5 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
En cas de vaccination contre la variole	*Pendant 3 jours* **Thuya occidentalis 5 CH** *associé à* **Vaccinotoxinum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
En cas de vaccination contre le cancer du col de l'utérus	**Isothérapique du Vaccin 5 CH**	2 granules 3 fois par jour pendant 3 jours
En cas de vaccination contre l'hépatite B	**Thuya 5 CH** *associé à* **Isothérapique du Vaccin 5 CH**	2 granules 3 fois par jour pendant 3 jours 2 granules 3 fois par jour pendant 3 jours
Le lieu d'injection de la vaccination suppure et vous maigrissez	**Silicea 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Votre enfant est fragilisé après une vaccination et développe des rhino-pharyngites à répétition	*Associez* **Aviaire 5 CH**	2 granules 3 fois par jour

Mes conseils

Certains vaccins protègent de maladies graves aux conséquences terribles ou handicapantes : il faut les faire sans hésiter (je parlais notamment de la rubéole p. 387), c'est vrai aussi pour le tétanos bien sûr. À voir au cas par cas selon vos habitudes de vie, votre environnement, etc. Certains vaccins sont obligatoires, d'autres pas. Dans ce dernier cas, réfléchissez bien avant de vous faire vacciner, renseignez-vous, parlez-en autour de vous, ne vous fiez pas à un seul « son de cloche ».

Consultez si...

L'homéopathie aide à limiter les effets nocifs des vaccins. Ici, nous proposons des réponses « standard », à prendre classiquement avant puis pendant 3 jours. Consultez si les réactions durent plus longtemps ou s'amplifient au fil des jours.

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Silicea* : le soir.
- *Tuberculinum* : dans la journée.

Varicelle

Peu de maladies infantiles sont aussi contagieuses que la varicelle. L'enfant présente une belle fièvre, se plaint de mal à la tête, son corps est couvert de boutons qui démangent horriblement. Tout l'enjeu consiste à l'empêcher de se gratter, surtout sur le visage, car les boutons de varicelle sont connus pour laisser de vilaines cicatrices.

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Dans tous les cas	**Vaccinotoxinum 9 CH** *associé à* **Rhus toxicodendron 5 CH**	1 dose 3 jours de suite 2 granules 3 fois par jour
Les vésicules renferment un liquide épais et un peu visqueux	**Vaccinotoxinum 9 CH** *associé à* **Mezereum 5 CH**	1 dose 3 jours de suite 2 granules 3 fois par jour
En cas de forte température	**Belladonna 5 CH**	2 granules 3 fois par jour

Et aussi

Le bon geste	Quel médicament ?	Posologie
Applications locales	**Talc**	2 fois par jour

Mes conseils

Méfiez-vous : les boutons de varicelle laissent derrière eux des cicatrices indélébiles, comme des petits trous ronds. Un peu de talc régulièrement réappliqué sur les vésicules devrait aider votre enfant à « tenir » et à ne pas se gratter comme une furie.

Consultez si…

Si l'état général vous cause certaines inquiétudes. Mais il n'y a aucune raison. Il n'existe pas de « médicament antivaricelle », aussi, armez-vous de patience et attendez que l'éruption se termine, il n'y a rien d'autre à faire !

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Vaccinotoxinum* : le matin.

VARICES

Les varices sont ces grosses veines apparentes et « en relief » qui ornent surtout les jambes d'une femme sur deux à partir d'un certain âge (contre seulement un homme sur dix, quelle injustice !). On peut cependant avoir des varices n'importe où ailleurs dans le corps : là où il y a une veine en mauvais état, il peut y avoir une varice (varice œsophagienne par exemple).

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Dans tous les cas	**Arnica montana 9 CH** *associé à* **Vipera redii 5 CH** *et* **Hamamelis 5 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
Vous avez tendance aux ulcères variqueux	**Fluoricum acidum 9 CH**	2 granules 3 fois par jour

Vous souffrez de congestion veineuse dans les jambes	**Aesculus hippocastanum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Les varices s'accompagnent de chevilles marbrées, améliorées par la marche au grand air	**Pulsatilla 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Varices améliorées par le mouvement brusque	**Sepia 7 CH**	2 granules 3 fois par jour
Varices avec hématomes spontanés	**Lachesis 7 CH**	2 granules 3 fois par jour
Varices avec distension des veines	**Calcarea fluorica 5 CH**	2 granules 3 fois par jour

➔ Et aussi

Le bon geste	Quel médicament ?	Posologie
Applications locales	**Gel d'Hamamélis**	matin et soir

✚ Mes conseils

Ne prenez pas de bains trop chauds, préférez des douches froides sur les varices, marchez, évitez le chauffage par le sol, surélevez vos jambes dans votre lit.

Consultez si…

Les varices ne posent, en soi, pas de problème particulier, mais elles trahissent une insuffisance veineuse. Et là, c'est un problème car les veines remontent le sang jusqu'au cœur, elles jouent donc un rôle très important. Faites-vous suivre par un phlébologue.

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Pulsatilla* : le jour.
- *Sulfur* : le soir.
- *Sepia* : le jour.
- *Calcarea fluorica* : le matin et le soir ou **9 CH** une fois par semaine.
- *Lachesis* : le soir.

Vers

Ce que nous appelons communément « vers » sont des parasites installés dans notre tube digestif : ils se nourrissent des aliments que nous consommons, tout simplement. Ils sont le plus souvent arrivés là par contamination d'une viande douteuse (ascaris, ver solitaire) ou par des petites mains pas très propres (oxyures). Les vers provoquent tout un tas de symptômes dont une perte de poids pour certains (évidemment puisqu'ils mangent pour nous !), mais aussi des troubles de l'humeur (un enfant ronchon doit vous alerter), une fatigue quasi constante, des démangeaisons anales et du nez, des maux de ventre, des tics et/ou une toux inexpliquée…

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Dans tous les cas	**Cina 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Pour toutes les allergies de peau dues à des parasites	**Psorinum 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Selon la nature du ver	*Ajoutez aux remèdes précédents* **Taenia 5 CH** *ou* **Oxyure 5 CH**	 2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
Les vers provoquent des tics	**Agaricus muscarius 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous vous sentez plus mal à la pleine lune	**Luna 5 CH** *associé à* **Silicea 7 CH**	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
Vous avez des diarrhées, vomissements, douleurs abdominales soulagées par le chaud	**Arsenicum album 5 CH**	2 granules 3 fois par jour

✚ Mes conseils

La prévention est le nerf de la guerre : lavage de mains systématique, avec eau et savon, après l'école, le bac à sable, une séance de jeux, etc. Les enfants se passent et repassent fréquemment les parasites par le biais de leurs ongles souillés par exemple. À la maison, pour éviter que toute la maisonnée « attrape des vers », veillez à une hygiène stricte (surtout si vous avez des animaux)… et vermifugez toute la famille en même temps.

Consultez si…

Un médicament allopathique est indispensable. L'homéopathie l'accompagnera.

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Psorinum* : le jour.
- *Silicea* : le soir.

VERRUE

Une verrue est une petite tumeur bénigne sur la peau, une excroissance causée par un virus. Elle se présente sous la forme d'un relief grisâtre/rosé, sec, plus ou moins protubérant, parfois douloureux si situé aux endroits stratégiques (pieds).

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Dans tous les cas	**Thuya occidentalis 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Les verrues sont planes et aggravées par l'humidité	**Dulcamara 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous êtes bien portant, gros mangeur et les verrues sont volumineuses et surtout verrues plantaires	**Antimonium crudum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Les verrues sont légèrement fissurées et sanguinolentes	**Mercurius corrosivus 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Les verrues sont légèrement jaunâtres, fissurées comme par des coups d'ongles	**Nitricum acidum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Les verrues sont localisées autour des ongles	**Graphites 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Les verrues sont localisées sous les ongles	**Causticum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Les verrues sont localisées sur les parties génitales	**Sabina 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Les verrues se développent après une maladie vénérienne ou des affections ORL à répétition	**Medorrhinum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour

Les verrues sont plates, molles, au dos des mains, à la face, aggravées par l'humidité	**Dulcamara 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Verrues chez les sujets obèses avec rétention hydrique généralisée	**Natrum sulfuricum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour

➜ Et aussi

Le bon geste	Quel médicament ?	Posologie
Applications locales	**Thuya TM** *ou* **Chelidonium majus TM** *ou, mieux* du jus frais de chélidoine issu des tiges	1 fois par jour

✚ Mes conseils

Surtout ne les grattez pas, ne les martyrisez pas, n'essayez pas de les creuser, de les couper, non seulement c'est dangereux mais en plus elles risquent de « faire des petits ». Car les verrues sont hyper-contagieuses et même hyper… autocontagieuses ! On attrape souvent les verrues plantaires à la piscine, en marchant pieds nus dans un endroit contaminé. Mais en réalité, certains en attrapent, d'autre pas, et on peut avoir des verrues ailleurs sur le corps. Personne ne sait bien comment et où on les attrape, ni comment les faire déguerpir réellement. Un vrai mystère ces verrues…

Consultez si…

Si les verrues sont situées à des endroits gênants comme sous les pieds (elles empêchent de marcher) ou dans les mains (elles empêchent d'écrire, de serrer la main des collègues, etc.), faites-les retirer chez le dermato (chirurgicalement ou par le froid). Mais sinon, vraiment, laissez-les tranquilles car, en réalité, il y a toutes les chances pour qu'elles reviennent, et encore plus mal placées, et en encore plus grand nombre. Alors si vous n'avez qu'une ou deux petites verrues peu gênantes, un conseil, suivez le traitement homéopathique de fond, mais si elles persistent, laissez-les où elles sont.

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Thuya* : le jour.
- *Medorrhinum* : le soir.

Vertiges

Vous êtes sujet au vertige, c'est-à-dire que marcher en hauteur vous pose de graves problèmes (sueurs froides, impossibilité d'avancer…) ? Ou vous avez des petits vertiges en vous levant un peu trop rapidement par exemple ? Dans les deux cas, la tête tourne, on est attiré vers le vide, on a un problème d'équilibre.

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Vous ne supportez pas les hauteurs ou les grands bâtiments, vous êtes agité	**Argentum nitricum 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Tout tourne autour de vous et les choses empirent quand vous bougez	**Conium maculatum 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous craignez tous les déplacements de haut en bas (escaliers, ascenseurs…)	**Borax 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Les vertiges sont soulagés par le repos	**Cocculus indicus 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous êtes une personne âgée	**Phosphorus 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vos vertiges s'accompagnent de transpiration, malaise et hypotension orthostatique	**Veratrum album 5 CH**	2 granules 3 fois par jour

Mes conseils

- Une attaque soudaine de vertige ? Allongez-vous en attendant que le malaise passe.
- Parfois, suite à un choc psychologique (accident, séparation…), on peut souffrir d'un petit malaise vagal, avec tête qui tourne, vertiges… rien de grave, tout va rentrer dans l'ordre.
- Évitez de partir randonner en montagne : les via ferrata, ce n'est clairement pas pour vous.

Consultez si…

Si les vertiges persistent, consultez un ORL, le problème vient peut-être de vos oreilles. Ou, sinon, un cardiologue, pour vérifier que question tension, tout va bien.

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Argentum nitricum* : dans la journée.
- *Conium maculatum* : le matin.

Vésicule biliaire

La vésicule biliaire peut contenir de la boue, du sable, des calculs importants qui peuvent provoquer des douleurs intenses (colique hépatique).

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Abdomen tendu, chaud hypersensible au toucher, aggravé par les moindres secousses	**Belladonna 7 CH**	2 granules 3 à 4 fois par jour selon les douleurs
Douleurs de la vésicule biliaire, en coup de poignard, aggravés par les secousses	**Berberis 5 CH**	2 granules 3 à 4 fois par jour selon les douleurs
Colique hépatique surtout nocturne	**Carduus marianus 4 CH**	2 granules 3 à 4 fois par jour
Le sujet est intolérant à la douleur et il l'exprime en étant agressif, amélioré par le mouvement passif	**Chamomilla 9 CH**	2 granules 3 à 4 fois par jour selon les douleurs
Colique hépatique après un refroidissement ou une colère	**Colocynthis 5 CH**	2 granules 3 à 4 fois par jour selon les douleurs
Le sujet est amélioré plié en deux	**Magnesia phosphorica 5 CH**	2 granules 3 à 4 fois par jour selon les douleurs
Le sujet est amélioré en extension	**Dioscorea 5 CH**	2 granules 3 à 4 fois par jour selon les douleurs
La douleur est épigastrique aggravée en buvant froid	**Leptendra 5 CH**	2 granules 3 à 4 fois par jour selon les douleurs

✚ Mes conseils

Repos au lit, au chaud, diète hydrique (buvez beaucoup d'eau), évitez les aliments gras.

Consultez si…

Les douleurs sont très importantes. Dans ce cas, faites-vous hospitaliser en urgence (chirurgie obligatoire pour empêcher une septicémie ou une péritonite).

Chronothérapie

- *Lycopodium* : l'après-midi.
- *Calcarea carbonica* : dans la journée.
- *Nux vomica* : avant les trois repas.

Vieillissement

Prendre de l'âge est plus ou moins pénible, et le vieillissement s'accompagne de troubles qu'on aimerait bien atténuer. Voici quelques pistes.

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Vous souffrez de vieillissement prématuré (cheveux blancs…)	**Lycopodium 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Le vieillissement vous fait maigrir	**Silicea 9 CH** *ou* **Causticum 7 CH** *si vous maigrissez et que vous êtes raide et déshydraté*	2 granules 3 fois par jour 2 granules 3 fois par jour
Le vieillissement vous fait maigrir et vous vous sentez découragé et vous avez très bon appétit, vous êtes très frileux	**Psorinum 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Le vieillissement vous rend asthénique et vous vous sentez très fatigué	**Kalium carbonicum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous devenez de plus en plus sensible à l'humidité et vous avez des rhumatismes et une rétention d'eau généralisée	**Natrum sulfuricum 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous souffrez d'avoir pris trop de médicaments	**Thuya occidentalis 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous perdez la mémoire et vos cheveux	**Phosphoricum acidum 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous vous sentez flétri et anxieux, mais vous avez toute votre tête, vous avez des idées noires de mort	**Arsenicum album 9 CH**	2 granules 3 fois par jour

Vous devenez de plus en plus bavard et vous avez des troubles circulatoires, vous aimez bien l'alcool	**Lachesis 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous devenez de plus en plus bavard et passez du coq à l'âne	**Actaea racemosa 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous grossissez, vous avez de l'hypertension, vous êtes ralenti physiquement et psychiquement, vous êtes frileux	**Baryta carbonica 7 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous dormez mal, vous avez des ballonnements, vous avez tendance à vous dévêtir	**Hyoscyamus niger 9 CH**	2 granules le soir au coucher

Mes conseils

- Vieillir n'est pas important. Ce qui compte, c'est ce que l'on fait de sa vie, c'est profiter. Le reste n'a aucune importance.
- Au quotidien, alimentation équilibrée, fraîche, variée + activité physique douce et régulière + contacts avec des proches/amis + jeux et amusements + culture (musique, peinture)… et voilà une vie bien remplie ! Si vos finances et votre état de santé le permettent, bougez, voyagez, participez à un maximum d'activités, plus vous diversifiez, plus votre cerveau travaille (dans la joie et la bonne humeur), plus le vieillissement sera ralenti. C'est une réalité. Évitez à tout prix de vous « ranger des voitures ».

Consultez si…

Les symptômes liés à l'âge ne sont plus un sujet de plaisanterie mais d'inquiétude. Par exemple, perdre la mémoire de temps à autre est normal. Perdre complètement la boule ne l'est pas. Ne confondez pas « âge » et « maladie » : si vos proches insistent pour que vous consultiez, c'est qu'ils ont remarqué des changements préoccupants.

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Baryta carbonica* : dans la journée et le soir.
- *Lycopodium* : vers 16 heures.
- *Psorinum* : le soir une fois par semaine.

VOMISSEMENTS

Voir « Nausées – Vomissements » (p. 336).

ZONA

Le zona est une maladie virale qui se manifeste par une éruption cutanée : des vésicules (très) douloureuses sur le trajet d'un nerf. En général, il surgit au moment le pire pour vous : vous êtes totalement débordé de boulot, ça court dans tous les sens… et justement, le zona guette pour s'exprimer à un moment de faiblesse. Il vous stoppe net dans votre élan, ça, c'est sûr !

Quels symptômes ?	Quel médicament ?	Posologie
Dès que les vésicules et les douleurs apparaissent (attention, les douleurs peuvent apparaître avant les vésicules)	**Vaccinotoxinum 9 CH** *associé à* **Rhus toxicodendron 5 CH**	1 dose 3 jours de suite 2 granules 3 fois par jour
Les vésicules renferment un liquide un peu visqueux	**Mezereum 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Les vésicules sont grosses et brûlantes	**Cantharis 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Il s'agit d'un zona intercostal	**Ranunculus bulbosus 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Vous souffrez de douleurs intercostales irradiant vers les membres	**Kalmia latifolia 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Il y a des œdèmes améliorés par le frais	**Apis mellifica 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Il y a des œdèmes améliorés par la chaleur locale et aggravés entre 1 heure et 3 heures du matin	**Arsenicum album 5 CH**	2 granules 3 fois par jour
Pour les douleurs post-zostériennes aggravées la nuit et améliorées par la chaleur locale	**Arsenicum album 9 CH**	2 granules le soir au coucher
Le zona vous fait déprimer	**Gelsemium 9 CH**	2 granules 3 fois par jour
En fin d'éruption, pour éviter les douleurs post-zostériennes	**Sulfur iodatum 9 CH**	1 dose

➜ Et aussi

Le bon geste	Quel médicament ?	Posologie
Applications locales en fin d'éruption, pour éviter les douleurs post-zostériennes	**Gel au calendula** à 5 %	Appliquer le soir

✚ Mes conseils

Le zona est hyper-contagieux et s'il n'est a priori pas dangereux chez les personnes bien portantes, il peut se transformer en supplice chez des personnes fragiles. Et avoir des conséquences graves sur les femmes enceintes, les personnes malades ou âgées. Évitez-les pendant votre zona, c'est plus prudent.

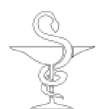
Consultez si…

Si votre état général est vraiment atteint, et/ou que le zona s'installe en zone critique (zona ophtalmique par exemple).

Sujets sensibles et chronothérapie (meilleurs horaires pour prendre leurs remèdes de fond)

- *Arsenicum album* : le soir.

Cinquième partie



Les trousses homéopathiques

Selon vos besoins, votre situation familiale, votre vie professionnelle, vos loisirs, voici tous les remèdes homéopathiques à avoir en permanence dans votre armoire à pharmacie. Ainsi vous les aurez sous la main pour soigner rapidement toutes les affections qui peuvent se présenter.

La trousse de base,
pour parer à toutes les urgences…

Voici les 19 médicaments homéopathiques de base, à avoir toujours dans son armoire à pharmacie pour faire face à toutes les situations d'urgence.

✚ **Aconit napellus 5 CH** : pour les fièvres et affections importantes, à début brutal, se manifestant en particulier après un coup de froid sec ou un coup de chaleur et s'accompagnant d'anxiété.

Posologie : 3 granules deux à trois fois par jour jusqu'à amélioration.

✚ **Calendula TM** : pour les plaies et les affections cutanées (« le mercurochrome des homéopathes ») et en bains de bouche.

Posologie : 20 gouttes dans un verre d'eau trois fois par jour.

✚ **Arnica montana 9 CH** : pour les coups et les chocs.

Posologie : 3 granules deux à trois fois par jour jusqu'à amélioration.

✚ **China rubra 5 CH** : pour toutes les pertes de liquide (saignements, diarrhée, vomissements, transpiration, éjaculation) suivies d'une grande fatigue.

Posologie : 3 granules deux à trois fois par jour jusqu'à amélioration.

✚ **Arsenicum album 7 CH** : pour les intoxications alimentaires, l'eczéma et l'asthme quand ils sont soulagés par la chaleur locale.

Posologie : 3 granules deux à trois fois par jour jusqu'à amélioration.

✚ **Ferrum phosphoricum 5 CH** en association avec **Mercurius dulcis 5 CH** : pour les otites.

Posologie : 3 granules de chaque médicament, deux à trois fois par jour jusqu'à amélioration.

✚ **Thuya occidentalis 5 CH** : pour les verrues et toutes les agressions par un agent extérieur à l'organisme (vaccinations, prise de médicaments type antibiotiques ou cortisone).

Posologie : 3 granules deux à trois fois par jour jusqu'à amélioration.

✚ **Gelsemium 9 CH** : pour le trac et l'angoisse.
Posologie : 3 granules deux à trois fois par jour jusqu'à amélioration.

✚ **Ignatia amara 9 CH** : pour l'angoisse, la tétanie et les problèmes psychiques se manifestant par des troubles physiques (somatisations).
Posologie : 3 granules deux à trois fois par jour jusqu'à amélioration.

✚ **Phosphorus 5 CH** associé à **China rubra 5 CH** et **Arsenicum album 5 CH** : pour les diarrhées.
Posologie : 3 granules de chaque médicament deux à trois fois par jour jusqu'à amélioration.

✚ **Ledum palustre 5 CH** : pour les piqûres de moustique.
Posologie : 3 granules deux à trois fois par jour jusqu'à amélioration.

✚ **Belladonna 5 CH** : pour les brûlures, les inflammations et les fièvres, les douleurs avec rougeurs.
Posologie : 3 granules deux à trois fois par jour jusqu'à amélioration.

✚ **Mercurius solubilis 9 CH** : pour les angines blanches et les hypersalivations avec mauvaise haleine.
Posologie : 3 granules deux à trois fois par jour jusqu'à amélioration.

✚ **Phosphorus 5 CH** : pour les petites hémorragies.
Posologie : 3 granules deux à trois fois par jour jusqu'à amélioration.

✚ **Apis mellifica 5 CH** : pour les piqûres d'insectes, les coups de soleil, les œdèmes et gonflements avec inflammation, quand ils sont soulagés par le froid.
Posologie : 3 granules deux à trois fois par jour jusqu'à amélioration.

✚ **Nux vomica 5 CH** : pour les digestions difficiles après repas copieux ou abus d'alcool.
Posologie : 3 granules deux à trois fois par jour jusqu'à amélioration.

✚ **Sérum de Yersin 5 CH** : pour les grippes et pathologies hivernales.
Posologie : 3 granules deux à trois fois par jour jusqu'à amélioration.

✚ **Veratrum album 5 CH** : pour les pertes de connaissance et les faiblesses générales.
Posologie : 3 granules deux à trois fois par jour jusqu'à amélioration.

La trousse pour les bébés

✚ Chamomilla 9 CH : pour les poussées dentaires avec diarrhées et énervement.
Posologie : 3 granules deux à trois fois par jour jusqu'à amélioration.

✚ Calcarea carbonica 7 CH : pour les croûtes de lait.
Posologie : 2 granules deux fois par jour.

✚ Medorrhinum 9 CH : pour les irritations du siège.
Posologie : 5 granules par semaine dans le biberon.

✚ Coffea 5 CH : si l'enfant est réveillé la nuit et veut jouer.
Posologie : 2 granules le soir au coucher, 2 granules en cas de réveil.

✚ Aethusa cynapium 7 CH : pour les diarrhées du nourrisson liées à une intolérance au lactose (lait).
Posologie : 2 granules trois fois par jour jusqu'à amélioration.

✚ Datura 7 CH : en cas de réveil nocturne, si l'enfant est agressif, violent, crie, réclame une petite veilleuse alors que la lumière vive l'agresse.
Posologie : 2 granules le soir au coucher, 2 granules en cas de réveil.

✚ Colocynthis ou **Magnesia phosphorica 7 CH** : pour les coliques améliorées par la pression.
Posologie : 2 granules deux fois par jour.

La trousse pour les enfants

✚ Antimonium crudum 9 CH : pour les enfants gloutons.

Posologie : 2 granules deux à trois fois par jour.

✚ Calcarea phosphorica 9 CH : pour une croissance trop rapide.

Posologie : 5 granules par semaine.

✚ Staphysagria 9 CH : pour les enfants timides qui somatisent facilement.

Posologie : 2 granules par jour.

✚ Calcarea carbonica 9 CH : pour les enfants un peu lourds et mous.

Posologie : 5 granules par semaine.

✚ Natrum muriaticum 9 CH : pour l'ado qui s'enferme dans sa chambre et ne s'exprime plus.

Posologie : 2 granules deux fois par jour.

✚ Colocynthis 9 CH : pour les indignations ou les stress qui donnent mal au ventre.

Posologie : 2 granules deux à trois fois par jour.

✚ Magnesia phosphorica 9 CH : pour les maux de ventre.

Posologie : 2 granules deux à trois fois par jour.

✚ Kalium phosphoricum 7 CH : en cas de douleurs de croissance.

Posologie : 2 granules tous les matins.

✚ Stramonium 9 CH : pour les cauchemars et les terreurs nocturnes.

Posologie : 2 granules le soir au coucher.

La trousse de l'écolier/étudiant

✚ **Anacardium orientalis 9 CH** : pour l'étudiant qui compense sa fatigue intellectuelle par le grignotage.

Posologie : 3 granules deux à trois fois par jour jusqu'à amélioration.

✚ **Kalium phosphoricum 9 CH** : pour la fatigue du deuxième trimestre.

Posologie : 3 granules deux à trois fois par jour jusqu'à amélioration.

✚ **Phosphoricum acidum 9 CH** : pour le surmenage intellectuel.

Posologie : 2 granules trois fois par jour.

✚ **Silicea** ou **Kalium phosphoricum 7 CH** : pour les difficultés de concentration.

Posologie : 2 granules deux à trois fois par jour.

✚ **Gelsemium 9 CH** : pour le trac avant les examens avec incapacité à réfléchir.

Posologie : 3 granules deux à trois fois par jour jusqu'à amélioration.

La trousse
de la femme enceinte

✚ **Actaea racemosa 5 CH** associé à **Caulophyllum 5 CH** : pour dilater le col au moment de l'accouchement.

Posologie : 2 granules à chaque contraction.

✚ **Colocynthis 5 CH** : pour les spasmes et les contractions.

Posologie : 3 granules deux à trois fois par jour jusqu'à amélioration.

✚ **Robinia 5 CH** : pour les reflux.

Posologie : 2 granules trois fois par jour.

✚ **Ipeca 5 CH** : pour les nausées non améliorées par les vomissements.

Posologie : 3 granules deux à trois fois par jour jusqu'à amélioration.

✚ **Hamamelis 5 CH** associé à **Vipera redii 5 CH** : pour les jambes lourdes.

Posologie : 2 granules trois fois par jour, en cure de 21 jours par mois puis espacer si amélioration.

✚ **Silicea 9 CH** associé à **Calcarea carbonica 5 CH**, **Calcarea phosphorica 5 CH** et **Calcarea fluorica 5 CH** : pour les déminéralisations.

Posologie : 3 granules de chaque deux à trois fois par jour jusqu'à amélioration.

✚ **Kalium phosphoricum 7 CH** associé à **Arnica 9 CH** : pour les maux de dos.

Posologie : 2 granules de chaque trois fois par jour.

La trousse du senior

✚ **Actaea racemosa 9 CH** : pour le senior qui alterne les maux psychiques avec les maux physiques.

Posologie : 3 granules deux à trois fois par jour jusqu'à amélioration.

✚ **Lachesis 9 CH** : pour la femme ménopausée insomniaque et qui parle beaucoup.

Posologie : 2 granules trois fois par jour en cure d'un mois minimum, puis espacer selon amélioration.

✚ **Hyoscyamus niger 9 CH** : pour l'agitation délirante avec exhibitionnisme.

Posologie : 2 granules le soir au coucher.

✚ **Calcarea carbonica 9 CH**, **Calcarea phosphorica 9 CH**, **Calcarea fluorica 9 CH** et **Silicea 9 CH** : en cas de déminéralisation.

Posologie : 2 granules trois fois par jour pendant au moins 2 à 3 mois, selon l'état de déminéralisation.

✚ **Arsenicum album 9 CH** : pour l'anxiété et la peur de la mort.

Posologie : 3 granules deux à trois fois par jour jusqu'à amélioration.

✚ **Baryta carbonica 9 CH** : pour l'abattement et la faiblesse, en cas d'hypertension.

Posologie : 3 granules deux à trois fois par jour jusqu'à amélioration.

✚ **Symphytum 9 CH** : pour améliorer l'ossification suite à une fracture.

Posologie : 3 granules deux à trois fois par jour jusqu'à amélioration.

✚ **Ledum palustre 5 CH** : pour les douleurs soulagées par le froid et la glace.

Posologie : 3 granules deux à trois fois par jour jusqu'à amélioration.

La trousse du sportif

✚ **Bryonia 5 CH** : pour les articulations et les douleurs soulagées par l'immobilisation.

Posologie : 3 granules deux à trois fois par jour jusqu'à amélioration.

✚ **Rhus toxicodendron 5 CH** : pour les douleurs soulagées par le mouvement.

Posologie : 3 granules deux à trois fois par jour jusqu'à amélioration.

✚ **Cuprum metallicum 5 CH** : pour les crampes.

Posologie : 3 granules deux à trois fois par jour jusqu'à amélioration.

✚ **Arnica 5 CH** : pour les courbatures.

Posologie : 3 granules deux à trois fois par jour jusqu'à amélioration.

✚ **Ruta graveolens 5 CH** : pour les tendinites.

Posologie : 3 granules deux à trois fois par jour jusqu'à amélioration.

La trousse vie active



✚ Argentum nitricum 9 CH : en cas de surcharge de travail, avec incapacité à finir les dossiers entamés.

Posologie : 3 granules deux à trois fois par jour jusqu'à amélioration.

✚ Arnica 9 CH associé à **Duboisia 7 CH** : en cas de fatigue oculaire liée au travail sur ordinateur.

Posologie : 2 granules de chaque trois fois par jour.

✚ Sarcolacticum acidum 7 CH associé à **Ruta 5 CH** : en cas de tensions musculo-squelettiques (**TM**S).

Posologie : 2 granules trois fois par jour.

✚ Antimonium crudum 9 CH : pour les personnes qui compensent leur stress en grignotant et en fumant.

Posologie : 3 granules deux à trois fois par jour jusqu'à amélioration.

✚ Nux vomica 7 CH : en cas de surmenage.

Posologie : 2 granules avant chaque repas et au coucher.

✚ Nux vomica 7 CH : lorsque l'on supporte difficilement la climatisation.

Posologie : 2 granules trois fois par jour.

La trousse du voyageur

✚ **Cocculus indicus 5 CH** : pour le mal des transports amélioré par l'air confiné et le repos.

Posologie : 3 granules deux à trois fois par jour jusqu'à amélioration.

✚ **Tabacum 5 CH** : pour le mal des transports amélioré par l'air frais.

Posologie : 3 granules deux à trois fois par jour jusqu'à amélioration.

✚ **Petroleum 5 CH** : pour le mal des transports aggravé par l'odeur de l'essence mais amélioré en mangeant.

Posologie : 3 granules deux à trois fois par jour jusqu'à amélioration.

✚ **Rhododendron 5 CH** : pour tous les troubles et douleurs déclenchés par l'humidité chaude.

Posologie : 3 granules deux à trois fois par jour jusqu'à amélioration.

✚ **Coca 5 CH** : pour le mal des montagnes.

Posologie : 3 granules deux à trois fois par jour jusqu'à amélioration.

✚ **Arsenicum album 7 CH** : pour la gastro-entérite du voyageur (turista).

Posologie : 2 granules trois fois par jour.

Si le sujet est très faible, préférez **Veratrum album 7 CH**, *même posologie.*

✚ **Vipera redii 7 CH** : pour les jambes lourdes en avion.

Posologie : 2 granules trois fois par jour avec jambes relevées si possible (ne pas oublier de marcher ou d'avoir des bas compressifs).

✚ **Ignatia 7 CH** : pour la peur de l'avion.

Posologie : 2 granules avant de partir.

La trousse pour les animaux

Bryonia 5 CH : pour les douleurs soulagées par le repos et la pression, aggravées par le mouvement et accompagnées de grande soif.
Posologie : 2 granules trois fois par jour.

Cina 5 CH : pour les verminoses.
Posologie. 3 granules deux à trois fois par jour jusqu'à amélioration.

Hepar sulfur 5 CH : en cas d'abcès, pour accélérer l'évacuation du pus.
Posologie : 3 granules deux à trois fois par jour jusqu'à amélioration.

Hepar sulfur 15 CH : pour tarir une suppuration.
Posologie : 2 granules deux à trois fois par jour puis arrêter quand la suppuration est tarie.

Hypericum perforatum 5 CH : pour les piqûres (épines, objets pointus).
Posologie : 3 granules deux à trois fois par jour jusqu'à amélioration.

Staphysagria 5 CH : pour les coupures.
Posologie : 3 granules deux à trois fois par jour jusqu'à amélioration.

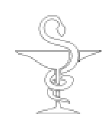
Ledum palustre 5 CH en association avec **Apis mellifica 5 CH** : pour les piqûres d'insectes.
Posologie : 3 granules de chaque médicament deux à trois fois par jour jusqu'à amélioration.

Pyrogenium 5 CH : pour les infections.
Posologie : 3 granules deux à trois fois par jour jusqu'à amélioration.

Staphysagria 9 CH : pour les animaux angoissés suite à un événement choquant.
Posologie : 3 granules deux à trois fois par jour jusqu'à amélioration.

Symphytum 9 CH : pour améliorer l'ossification suite à une fracture.
Posologie : 3 granules deux à trois fois par jour jusqu'à amélioration.

Sixième partie



Les médicaments homéo de A à Z

... et le mode d'emploi de chacun d'eux,
avec la posologie exacte en fonction de votre problème

Voici la description précise des 190 médicaments homéopathiques les plus souvent employés en automédication. Vous y trouverez les caractéristiques des affections que chacun d'entre eux peut prendre en charge ainsi que les posologies recommandées.





Aconitum napellus : fièvre aiguë

DÉBUT DE TOUTES LES FIÈVRES INFLAMMATOIRES ▪ DÉBUT DES AFFECTIONS AIGUËS DE L'ENFANT ▪ OTITE ▪ LARYNGITE ▪ COUP DE SOLEIL ▪ ACCÈS SOUDAIN D'HYPERTENSION ARTÉRIELLE

Origine : l'aconit, plante vivace de la famille des Renonculacées qui fleurit de juin à août dans nos jardins ou à l'état sauvage. Plante très toxique par la présence d'aconitine qui provoque par contact un fourmillement des lèvres ou de la langue et à forte dose la mort.

Sujet bon répondeur : le sujet jeune et vigoureux, en bonne santé, qui tombe malade brutalement et de façon impressionnante. Il est très angoissé par sa maladie (peur de mourir) et demande à être soigné.

FIÈVRE

- D'apparition brusque et violente, d'emblée élevée.
- La peau est très chaude, rouge et sèche ; la face est rouge.
- La soif est vive.
- Le pouls est rapide.
- Le malade est anxieux et agité avec peur de mourir et désir de soin.
- Il est hypersensible à la lumière, aux bruits, à la musique, aux odeurs.
- Les symptômes sont aggravés vers minuit, heure caractéristique d'**Aconitum napellus**.

⁘ ***Posologie :*** dès que la température apparaît, vers 40 °C, prendre immédiatement 1 dose ou 5 à 6 granules d'**Aconit napellus 9 CH**, en principe la température devrait chuter quelques heures après, sinon recommencer l'opération. Dès que le sujet transpire, remplacer **Aconit** par **Belladonna 9 CH** surtout si le sujet a une bouche sèche et présente une photophobie, Si le sujet est prostré, dans son lit, sans soif lui préférer **Gelsemium 9 CH**, ou **Bryonia 9 CH** si le sujet a une soif de grande quantité d'eau, à raison de 2 granules trois fois par jour jusqu'à disparition des symptômes.

À noter : **Aconitum napellus** est employé en début de maladie apparaissant de façon brutale. Dès que le patient se met à transpirer, il se sent mieux. Remplacer alors **Aconitum napellus** par **Belladonna**.

INFECTION ORL

RHINO-PHARYNGITE

- Le nez se bouche brutalement mais ne coule pas.
- Beaucoup d'éternuements au début.
- Le nez et la gorge sont secs, après un coup de froid sec avec sensations de picotements et de brûlure

⁘ ***Posologie :*** prendre 2 granules d'**Aconit 5 CH** trois fois par jour.

LARYNGITE

- Le larynx est très douloureux, avec sensation de picotements et de brûlure.
- La toux est rauque et sèche, sous forme de quintes douloureuses.

⁘ ***Posologie :*** prendre 2 granules d'**Aconit 7 CH**, deux à trois fois par jour puis espacer selon amélioration.

OTITE

- Avec apparition de douleur brusque, que rien ne calme.
- Sans tendance suppurative.
- Oreille externe chaude.

⁘ ***Posologie :*** prendre 2 granules d'**Aconit 5 CH** deux à trois fois par jour. Si le sujet est anxieux et agité préférer **Aconit 9 CH**.

À noter : les symptômes apparaissent suite à un coup de froid sec et sont renforcés par le vent froid (toux).

COUP DE SOLEIL, INSOLATION

- Avec fièvre typique d'**Aconitum napellus**, face rouge et soif intense, le sujet est anxieux, voire paniqué.

⁘ ***Posologie :*** le plus rapidement possible prendre 1 dose d'**Aconit 9 CH** ou 5 à 6 granules.

HYPERTENSION ARTÉRIELLE

- D'apparition brutale et violente chez un sujet agité et anxieux.
- Accompagnée de rougeur et de chaleur de la face.

- Avec une tendance aux maux de tête et aux saignements de nez.

✣ ***Posologie :*** en attendant le médecin ou un diagnostic plus précis, prendre 1 dose ou 6 granules d'**Aconit 9 CH**.

Pensez-y si…

Les symptômes sont aggravés :
- Par le vent froid et sec.
- Vers minuit.
- Dans certains cas, par la lumière du soleil (photophobie) (photophobie toujours présente pour Belladonna).

Les symptômes sont améliorés :
- Par le grand air.
- En se découvrant.

À noter :
- L'action d'**Aconitum napellus** ne dure pas longtemps. Il doit être donné au tout début des symptômes afin d'éviter le passage aux stades suivants (dans ce cas, le relais est pris par **Belladonna**, **Bryonia** ou **Ferrum phosphoricum** selon les nouveaux signes).



Actaea racemosa : douleurs de règles

TROUBLES GYNÉCOLOGIQUES ▪ ACCOUCHEMENT DOULOUREUX ▪ DOULEURS MUSCULAIRES ▪ TROUBLES PSYCHIQUES

Origine : l'actée à grappes, encore appelée Cimicifuga (herbe aux punaises), plante vivace de la famille des Renonculacées, originaire du Nord de l'Amérique, présentant des dérivés tétracycliques hypotenseurs et une action œstrogénique due à un isoflavone qui se fixe sur les récepteurs à œstrogènes.

Sujet bon répondeur : la femme en période d'activité génitale, naturellement bavarde en passant du coq à l'âne, anxieuse, agitée, surtout lorsqu'elle a ses règles.

TROUBLES GYNÉCOLOGIQUES

- Règles très douloureuses surtout lorsqu'elles sont abondantes.
- La femme est épuisée, anxieuse et hypersensible pendant toute la durée des règles.
- Ovulation douloureuse.
- Seins douloureux pendant les règles.
- Migraine menstruelle.

Posologie : dès que les règles arrivent, prendre 2 granules d'**Actaea racemosa 7 CH**, deux à trois fois par jour, selon l'intensité des signes, ou des douleurs.

ACCOUCHEMENT DOULOUREUX

- Les contractions sont irrégulières.
- Le col se spasme, ce qui empêche la dilatation.
- La femme est agitée et anxieuse, a peur d'accoucher

Posologie : prendre en alternance 2 granules d'**Actaea racemosa 5 CH** et de **Caulophyllum 5 CH**, à chaque contraction pour faciliter la dilatation du col et l'accouchement.

DOULEURS MUSCULAIRES ET TENDINEUSES

- Les muscles sont contractés, hypersensibles, avec sensation de décharges électriques ou de meurtrissures.
- Douleurs des tendons d'insertion (tendon d'Achille).
- Douleurs des muscles de la nuque, surtout en position penchée en avant.
- Dorsalgies après travaux prolongés.
- Troubles physiques alternant avec les troubles psychiques.
- Aggravées par l'humidité, le froid et le mouvement et pendant les règles.

Posologie : prendre 2 granules d'**Actaea racemosa 5 CH** trois fois par jour s'il s'agit de douleurs simples, mais si elles alternent avec des troubles psychiques, prendre **Actaea racemosa 15 CH**, à raison de 2 granules à répéter selon l'intensité des douleurs et à espacer selon amélioration, et arrêter dès que les douleurs cessent.

TROUBLES PSYCHIQUES

- Humeur changeante : tendance à l'excitation hystérique, la loquacité excessive qui alterne avec la morosité, la dépression, le chagrin, les soupirs.
- Peurs imaginaires (surtout chez la femme : peur de devenir folle, d'un malheur imminent, de la mort), soupçons et méfiance injustifiés.

Posologie : à titre préventif, prendre à la fin ou pendant les règles 2 granules d'**Actaea racemosa 15 CH**, deux à trois fois par jour.

Pensez-y si…

Les symptômes sont aggravés :
- Par les règles, surtout si elles sont abondantes.
- Par le froid humide.

Les symptômes sont améliorés :
- Par la chaleur.
- En mangeant.

À noter :
- Les signes mentaux alternent avec les signes physiques.



Aesculus hippocastanum : hémorroïdes piquantes

HÉMORROÏDES ▪ CONSTIPATION DE LA FEMME ENCEINTE ▪ JAMBES LOURDES ▪ VARICES ▪ DOULEURS LOMBOSACRÉES

Origine : le marronnier d'Inde, arbre originaire d'Asie aujourd'hui répandu dans tout le monde occidental, dont on utilise la graine riche en tanins, en flavonoïdes, en saponosides.

Sujet bon répondeur : le sujet intellectuellement et physiquement lent, manquant d'activité.

HÉMORROÏDES

- Saignant peu ou pas du tout mais douloureuses avec sensation d'aiguilles dans le rectum.
- S'accompagnant de douleurs battantes dans le bas du dos.
- Impression d'avoir le rectum sec et plein ; sensation de lourdeur dans le bas-ventre.
- Tendance à la constipation avec selles dures et grosses.
- Très indiqué chez la femme enceinte constipée (chez qui on pourra associer **Collinsonia**).

Posologie : on peut l'utiliser aussi bien en **TM** qu'en très basses dilutions (**4 DH** et **6 DH**), en gouttes de préférence, mais également en **4** ou **5 CH**, à raison de 2 granules quatre fois par jour en cas de crise aiguë ou 2 granules deux fois par jour en dose d'entretien.

TROUBLES CIRCULATOIRES

- Varices des membres inférieurs : veines très distendues avec ulcère de couleur pourpre.
- Jambes lourdes avec sensation de battement et de pesanteur.
- Varices œsophagiennes.

Posologie : prendre 2 granules d'**Aesculus hippocastanum 5 CH**, deux fois par jour, à associer avec **Hamamelis 5 CH** ou **Calcarea fluorica 9 CH**.

DOULEUR LOMBOSACRÉE

- Douleur battante avec sensation de lourdeur dans le bas du dos.
- Douleur aggravée en position penchée en avant, en marchant ou en se levant après avoir été assis.
- Accompagnant la constipation et les hémorroïdes.
- Également douleur au niveau de l'articulation sacro-iliaque.

Posologie : quand les douleurs sont ponctuelles ou locales, prendre 2 granules d'**Aesculus hippocastanum 5 CH**, trois fois par jour ; si elles sont générales **7** ou **9 CH** seront préférables.

PENSEZ-Y SI…

Les symptômes sont aggravés :
- Par un bain chaud (augmente la sensation de congestion).
- Pendant le sommeil et au réveil.
- En marchant.

Les symptômes sont améliorés :
- Par un bain froid.
- Par l'exercice modéré.
- Par les saignements.



AETHUSA CYNAPIUM : INTOLÉRANCE AU LACTOSE

GASTRO-ENTÉRITE AIGUË INFANTILE ▪ ENFANT INTOLÉRANT AU LAIT ▪ TROUBLE DE L'ATTENTION

Origine : la petite ciguë, plante ombellifère.

GASTRO-ENTÉRITE AIGUË DE L'ENFANT

- Avec vomissements violents et épuisants du lait (l'enfant s'endort dès qu'il a vomi).
- Diarrhée épuisante.
- Prostration subite et intense.
- Début de déshydratation.
- Absence de soif.
- Froideur du corps.

Posologie : en règle générale, prendre 2 granules d'**Aethusa cynapium 9 CH**, deux à trois fois par jour.

L'ENFANT INTOLÉRANT AU LAIT

- Lait violemment rejeté sous forme liquide tout de suite après le biberon. Ou sous forme de grumeaux acides 10 minutes à 1 heure plus tard.

Posologie : en règle générale, prendre 2 granules d'**Aethusa cynapium 9 CH**, deux à trois fois par jour.

L'ENFANT MANQUANT D'ATTENTION

- Incapacité à fixer son attention ou sa pensée surtout en situation d'examen.
- Incapable d'écrire, rend une copie blanche.

Posologie : en règle générale, prendre 2 granules d'**Aethusa cynapium 9 CH**, deux à trois fois par jour.

Pensez-y si…

Les symptômes sont aggravés :
- Par le lait.
- Par temps chaud.
- Par les poussées dentaires.

Les symptômes sont améliorés :
- Par le grand air.



Agaricus muscarius* : tics et spasmes

SPASMES MUSCULAIRES ▪ SENSATION D'AIGUILLES DE GLACE ▪ MALADRESSE ▪ ENGELURES ▪ FAIBLESSE INTELLECTUELLE

Origine : amanite tue-mouche ou fausse oronge. Riche en acide iboténique (proche de l'atropine), en muscarine, en bufoténine proche de la sérotonine. Elle contient également de la muscaridine qui a une action curarisante, ce qui explique sa complexité d'action, et sa polyvalence.

Sujet bon répondeur : le sujet lent, indifférent, maladroit, qui a toujours l'impression d'avoir une engelure ou des spasmes musculaire quelque part, qui présente souvent des tics du visage.

SPASMES MUSCULAIRES

- Secousses musculaires isolées, améliorées par le sommeil.
- Tics de la face.
- Spasmes des paupières.
- Nystagmus (mouvements saccadés des globes oculaires dus à la fatigue).
- Tête en mouvement constant.
- Langue tremblante.

Posologie : prendre 2 granules d'**Agaricus muscarius 7 CH**, trois fois par jour.

* On l'appelle aussi Amanita muscaria.

SENSATION D'AIGUILLES DE GLACE

- Le long du rachis qui est sensible au toucher.

⁙ ***Posologie :*** prendre 2 granules d'**Agaricus muscarius 5 CH**, deux fois par jour.

MALADRESSE

- Non-coordination des mouvements (le sujet laisse tomber les objets qu'il tient).
- Trébuche en marchant.

⁙ ***Posologie :*** prendre 2 granules d'**Agaricus muscarius 9 CH**, trois fois par jour.

ENGELURES

- Sensation d'engelure ou engelure vraie aux doigts, au nez, aux orteils ou aux oreilles.
- Rougeur et enflure aggravées par le froid.
- Sensation de piqûres brûlantes ou glacées, démangeaisons.

⁙ ***Posologie :*** prendre 2 granules d'**Agaricus muscarius 5 CH**, deux fois par jour, que l'on pourra associer à **Secale cornutum** ou **Pulsatilla** selon le terrain.

FAIBLESSE INTELLECTUELLE

- L'intelligence est médiocre.
- Aggravé par l'alcool que le sujet recherche.
- Il a des tics.

⁙ ***Posologie :*** prendre 2 granules d'**Agaricus muscarius 15 CH**, une fois par jour.

PENSEZ-Y SI…

Les symptômes sont aggravés :
- Par le froid.
- Avant un orage.
- Par l'excitation mentale, le travail intellectuel.
- Par les rapports sexuels.

Les symptômes sont améliorés :
- Par le mouvement lent.





Allium cepa : éternuements en salve

RHINO-PHARYNGITE ▪ RHINITE ALLERGIQUE ▪ TOUX DOULOUREUSE

Origine : l'oignon.

RHINO-PHARYNGITE

- Les muqueuses nasales sont irritées et à vif.
- L'écoulement nasal est aqueux, irritant, il a tendance à abîmer la lèvre supérieure.
- Éternuements violents.
- Douleurs des sinus frontaux et irritations oculaires.
- Symptômes déclenchés après un vent froid humide, aggravés dans une chambre chaude.
- Larmoiement non irritant des yeux.

Posologie : prendre 2 granules d'**Allium cepa 5 CH**, deux à trois fois par jour selon l'intensité du rhume.

RHINITE ALLERGIQUE

- Les symptômes précédents sont déclenchés en présence d'un allergène (pollens, acariens, poussière, etc.).

Posologie : **Allium cepa 5 CH** sera associé à **Pollen 7 CH** ou **Poumon histamine 9 CH**, ou, mieux, l'**isothérapique de l'allergène responsable**, à raison de 3 granules de chaque, trois fois par jour. L'isothérapique pourra être utilisé en échelle (en **5** puis en **7** puis en **9 CH** à une semaine d'intervalle).

TOUX DOULOUREUSE

- Sensation que le larynx va se déchirer.
- Toux sous forme de quintes, aggravée en inhalant de l'air froid.
- Voix enrouée.
- Sensation d'oppression respiratoire.

Posologie : prendre 2 granules d'**Allium cepa 5 CH** deux à trois fois par jour.

Pensez-y si…

Les symptômes sont aggravés :
- Le soir.
- Dans une chambre chaude.
- Par des allergènes (pollen, poussières…).

Les symptômes sont améliorés :
- En plein air.
- Dans une chambre fraîche.

À noter :
- **Allium cepa** est l'opposé d'**Euphrasia**.
- **Allium cepa** : écoulement nasal irritant et larmoiement des yeux doux.
- **Euphrasia** : écoulement nasal doux avec larmoiement irritant.
- **Naphtalinum** : irritation au niveau des yeux et du nez.



Aloe : diarrhées aqueuses

DIARRHÉES ▪ COLOPATHIE ▪ INCONTINENCE ANALE

Origine : l'aloès du Cap.

Sujet bon répondeur : le gros mangeur, gros buveur, sédentaire, obèse, indolent, aux lèvres rouges.

DIARRHÉES, COLOPATHIE

- Besoins impérieux : les douleurs abdominales (ballonnements) poussent à aller à la selle.
- Les selles sont aqueuses, brûlantes, irritatives, en jet, avec beaucoup de mucus gélatineux.
- Selle après chaque repas ou gorgée d'eau.
- Beaucoup de gaz et de gargouillements.
- Les hémorroïdes sont fréquentes, en grappe, avec douleurs améliorées par l'eau froide.

Posologie : prendre 2 granules d'**Aloe 5 CH**, deux fois par jour.

INCONTINENCE ANALE

- Sensation de ne pas être sûr de son sphincter.
- Selles involontaires.

Posologie : prendre 2 granules d'**Aloe 7 CH**, deux fois par jour.

Pensez-y si…

Les symptômes sont aggravés :
- Après avoir mangé ou bu.
- Par la bière.
- Par la chaleur.
- En marchant.

Les symptômes sont améliorés :
- Par le froid.



Alumina : sécheresse des muqueuses

Sécheresse de la peau et des muqueuses ▪ Toux sèche ▪ Constipation ▪ Faiblesse musculaire avec tendance à la paralysie

Origine : l'alumine ou oxyde d'aluminium, poudre blanche obtenue par purification de la bauxite.

Sujet bon répondeur : le sujet maigre à la peau sèche, d'humeur changeante, ayant l'air prématurément vieilli. Il est lent mais fait tout de manière hâtive, avec l'impression que le temps passe trop lentement. Il présente des impulsions soudaines, comme l'envie de tuer (ou de se suicider) à la vue d'un couteau.

SÉCHERESSE DE LA PEAU ET DES MUQUEUSES

- Peau sèche et fissurée ou ridée, avec sensation de blanc d'œuf coagulé sur le visage, aggravée en hiver ou au froid.
- Fragilité des ongles, chute des cheveux.
- Yeux secs avec sensation de brûlure et inflammation des paupières.
- Bouche sèche, gorge sèche (sensation d'arête dans la gorge).

✣ ***Posologie :*** prendre 2 granules d'**Alumina 5 CH**, 3 fois par jour.

TOUX SÈCHE

- Toux chronique, sèche, constante et suffocante, aggravée au réveil.
- Accompagnée d'éternuements ou d'incontinence d'urine.
- Peu d'expectoration.

✣ ***Posologie :*** prendre 2 granules d'**Alumina 5 CH**, trois fois par jour.

CONSTIPATION

- Par perte du pouvoir expulsif du rectum, nécessité de faire de gros efforts d'expulsion, même pour une selle molle.
- Sécheresse du rectum.

⁙ *Posologie :* prendre 2 granules d'**Alumina 7 CH**, trois fois par jour.

FAIBLESSE MUSCULAIRE AVEC PARALYSIE

- Paralysie du rectum.
- Paralysie de la déglutition par sécheresse des muqueuses.
- Faiblesse paralytique des muscles du dos.
- Sensation d'engourdissement des membres inférieurs.

⁙ *Posologie :* prendre 2 granules d'**Alumina 7 CH**, trois fois par jour.

PSYCHISME

- Asthénie psychique.
- Lenteur intellectuelle et physique.
- Phobie des couteaux et du sang.
- Impulsion suicidaire ou meurtrière à la vue de couteaux.
- Vieillissement prématuré.

⁙ *Posologie :* prendre 2 granules d'**Alumina 7 CH**, trois fois par jour.

PENSEZ-Y SI…

Les symptômes sont aggravés :
- Périodiquement.
- Au réveil.
- Par temps froid et sec.
- Après avoir mangé des pommes de terre.

Les symptômes sont améliorés :
- Au grand air.





Ambra grisea : émotivité et déprime

HYPERSENSIBILITÉ PSYCHIQUE ■ DÉPRESSION ■ TIMIDITÉ

Origine : l'ambre gris (concrétions intestinales du cachalot, séchées et flottant sur l'eau, ont une odeur agréable utilisée en parfumerie).

Sujet bon répondeur : l'enfant nerveux, timide, hypersensible ; la personne prématurément vieillie, maigre, à la démarche chancelante, à l'esprit confus.

HYPERSENSIBILITÉ PSYCHIQUE

- Grande impressionnabilité psychique.
- Émotivité avec crises de larmes fréquentes.
- Nervosité, fatigue nerveuse. Tendance aux crampes, ballonnements, spasmes, tremblements.
- Toux spasmodique avec éructation.
- Difficulté d'endormissement par excitation mentale, tremblements dans les jambes, besoin de se lever.
- Ne supporte pas la présence des étrangers.
- Comportement hâtif, fébrile.
- Le pouvoir de penser et de comprendre semble aboli.

Posologie : devant des signes psychiques, prendre 1 dose ou 5 à 6 granules une fois par semaine d'**Ambra grisea 9 CH** ou **15 CH**.

DÉPRESSION

- Tristesse, rumine ses soucis et ses chagrins.
- Fatigue et manque de réactivité, par manque de sommeil.
- Fuit les étrangers, désire être seul.

Posologie : prendre 1 dose ou 5 à 6 granules d'**Ambra grisea 9 CH** ou **15 CH**, une fois par semaine.

Pensez-y si…

Les symptômes sont aggravés :
- En présence d'étrangers, tout ce qui sort des habitudes, la nouveauté.
- Par la musique.

Les symptômes sont améliorés :
- À l'air frais.



Anacardium orientalis : surmenage et dépression

SURMENAGE INTELLECTUEL ▪ DÉPRESSION ▪ DIGESTION DOULOUREUSE

Origine : l'anacarde oriental ou fève de Malac, originaire d'Inde.

Sujet bon répondeur : l'étudiant surmené en période d'examen ; la personne méticuleuse, indécise, irritable, susceptible, à la mémoire faible.

SURMENAGE INTELLECTUEL DE L'ÉTUDIANT

- Perte soudaine de la mémoire.
- Fatigue intellectuelle, diminution de la compréhension.
- Sensation de tête lourde et vide.
- Peur d'échouer aux examens par trou de mémoire.
- Mauvaise humeur, voire dépression pendant les examens.
- Amélioré en mangeant.

Posologie : prendre 2 granules d'**Anacardium orientalis 9 CH**, trois fois par jour.

DÉPRESSION

- Fatigue intellectuelle et mentale.
- Perte de mémoire.
- Perte de la confiance en soi (méfiance et peur).
- Coléreux à jeun.

- Indécis.
- Amélioré en mangeant.
- ✻ ***Posologie :*** prendre 2 granules d'**Anacardium orientalis 9 CH**, trois fois par jour.

DIGESTION DOULOUREUSE

- Douleurs et spasmes à l'estomac qui se calment en mangeant et réapparaissent à jeun.
- Douleurs nerveuses.
- Digestion lente et faible.
- Présente des dermatoses avec vésicules.
- ✻ ***Posologie :*** prendre 2 granules d'**Anacardium orientalis 7 CH**, trois fois par jour.

Pensez-y si…

Les symptômes sont aggravés :
- Par le travail intellectuel intense.
- Par l'estomac vide.

Les symptômes sont améliorés :
- En mangeant.



Antimonium crudum : ongles épaissis

INDIGESTION ▪ ÉPAISSISSEMENT DE LA PEAU ET DES ONGLES ▪ IRRITABILITÉ PSYCHIQUE

Origine : sulfure noir d'antimoine.

Sujet bon répondeur : le sujet glouton, obèse, irritable et ayant mauvais caractère.

INDIGESTION

- Indigestion suite à des excès de table.
- Ballonnements, pesanteur gastrique, diarrhées et/ou vomissements.
- La langue est très chargée (enduit blanchâtre et épais).
- Migraine fréquente.
- Mange quand il a des problèmes ou quand il s'arrête de fumer.
- ✻ ***Posologie :*** prendre 2 granules d'**Antimonium crudum 5 CH**, trois fois par jour.

ÉPAISSISSEMENT DE LA PEAU ET DES ONGLES

- Callosités douloureuses de la plante des pieds.
- Verrues cornées dures.
- Ongles épaissis, cassants et fendillés, ne repoussant pas quand ils sont lésés.
- Éruptions squameuses ou suintantes.

⁜ ***Posologie :*** prendre 2 granules d'**Antimonium crudum 5 CH**, trois fois par jour.

IRRITABILITÉ PSYCHIQUE

- Boudeur, s'isole, ne veut pas qu'on lui parle, qu'on le touche, s'enferme et compense en mangeant.
- Irritable.

⁜ ***Posologie :*** prendre 2 granules d'**Antimonium crudum 15 CH**, deux à trois fois par jour.

Pensez-y si…

Les symptômes sont aggravés :
- Par la chaleur (climat chaud, soleil, chauffage).
- Par un bain froid.
- Par les excès alimentaires.

Les symptômes sont améliorés :
- Par le grand air.
- Par un bain chaud.



Antimonium tartaricum : difficultés respiratoires

AFFECTION BRONCHOPULMONAIRE AIGUË

Origine : l'émétique (tartrate d'antimoine et de potasse).

Sujet bon répondeur : sujet peu réactif, dans un état grave, principalement un vieillard ou un enfant. Une consultation s'impose.

AFFECTION BRONCHOPULMONAIRE

- Rapidité d'apparition des symptômes.
- Faiblesse intense, somnolence.
- Difficultés à respirer, tendance à l'asphyxie ; amélioré par l'expectoration.
- Abondantes mucosités emplissant les bronches.
- Gros râles bruyants mais expectorations difficiles.
- Pâleur.
- Les symptômes sont accompagnés d'une langue blanche.

Posologie : prendre 2 granules d'**Antimonium tartaricum 5 CH** trois à quatre fois par jour selon les besoins, dans un état aigu.

Pensez-y si…

Les symptômes sont aggravés :
- La nuit.
- En position couchée.
- Par la chaleur.
- Par le lait.

Les symptômes sont améliorés :
- Par la position semi-assise dans le lit.
- Par l'expectoration.



Apis mellifica : piqûre brûlante

Œdème ▪ piqûre d'insecte ▪ urticaire ▪ conjonctivite ▪ fièvre ▪ angine ▪ œdème articulaire ▪ trouble rénal

Origine : l'abeille.

ŒDÈME DE LA PEAU

- Œdème d'aspect rouge foncé.
- D'apparition brutale, avec une douleur brûlante et piquante, améliorée par le froid.
- Piqûre d'insecte.
- Panaris, furoncle, orgelet.
- Urticaire.
- Coup de soleil, brûlure superficielle.

- Œdème de Quincke (gonflement de la face).

⁙ ***Posologie :*** prendre 2 à 3 granules d'**Apis mellifica 9 CH**, trois à six fois par jour selon l'ampleur des symptômes.

CONJONCTIVE ALLERGIQUE

- Œil rouge et gonflé.
- Paupières gonflées.
- Sensation de piqûre et de brûlure.
- Photophobie.

⁙ ***Posologie :*** prendre 2 à 3 granules d'**Apis mellifica 9 CH**, trois à six fois par jour selon l'ampleur des symptômes.

FIÈVRE

- Fièvre sans soif.
- Aggravée à 15 heures.
- Avec alternance de sécheresse de la peau et de transpiration, accompagnée de suées au cours desquelles le malade réclame à boire.

⁙ ***Posologie :*** prendre 2 granules d'**Apis mellifica 9 CH**, trois fois par jour.

ANGINE

- Les amygdales sont rosées et œdématiées, la luette est gonflée et pend comme « un battant de cloche ».
- Le larynx est gonflé, ce qui empêche de respirer correctement.
- Les douleurs en avalant sont brûlantes et piquantes, aggravées par l'absorption de boissons chaudes et améliorées par les liquides froids.

⁙ ***Posologie :*** prendre 2 granules d'**Apis mellifica 7 CH**, trois fois par jour, puis diminuer dès amélioration.

ŒDÈME ARTICULAIRE

- Concerne le plus souvent le genou.
- Gonflement et raideur musculaire inflammatoire, d'apparition brusque.
- Aggravé par le toucher.

⁙ ***Posologie :*** prendre 2 granules d'**Apis mellifica 7 CH**, trois fois par jour.

TROUBLE RÉNAL

- Urines rares avec œdème, protéinurie abondante.
- Insuffisance rénale.

⁙ ***Posologie :*** prendre 2 granules d'**Apis mellifica 9 CH**, trois fois par jour.

PENSEZ-Y SI…

Les symptômes sont aggravés :
- Par la chaleur.
- Au toucher.

Les symptômes sont améliorés :
- Par les applications froides.
- En se découvrant.
- Au grand air

À noter :
- Les symptômes locaux d'**Apis mellifica** font penser à la réaction subie en cas de piqûre d'abeille (œdème rosé, douleurs piquantes et brûlantes, sensibilité au toucher, amélioration par le froid).



ARALIA RACEMOSA : SENSIBILITÉ AUX COURANTS D'AIR

CORYZA ▪ ASTHME

Origine : l'aralie en grappes.

CORYZA

- Éternuement au moindre courant d'air.
- Écoulement nasal abondant, aqueux, irritant et excoriant (abîme le nez et les lèvres) et au goût salé.

Posologie : prendre 2 granules d'**Aralia racemosa 5 CH**, trois fois par jour.

ASTHME

- Survenant dans le premier sommeil, surtout vers 23 heures.
- Avec toux aggravée en position couchée.
- Sensation de corps étranger dans la gorge.
- Grande sensibilité aux courants d'air.

Posologie : prendre 2 granules d'**Aralia racemosa 7 CH**, trois fois par jour.

Pensez-y si…

Les symptômes sont aggravés :
- Vers 23 heures (heure solaire).
- Par les courants d'air.



Argentum nitricum : anxieux

ANXIÉTÉ ▪ TRAC ▪ PHOBIES ▪ TROUBLES DIGESTIFS ▪ LARYNGITE

Origine : le nitrate d'argent.

Sujet bon répondeur : agité, anxieux, fatigué par ses appréhensions et son perpétuel mouvement, il est maigre, à l'aspect prématurément vieilli, flétri (même chez l'enfant). Il est tout le temps pressé et voudrait avoir terminé avant d'avoir commencé.

ANXIÉTÉ, TRAC

- Avant un événement important (une échéance sociale, un examen).
- Avec diarrhée ou envie irrépressible d'aller uriner.
- Avec brûlure de l'estomac et aérophagie.
- Désir de compagnie ; la présence d'autrui est apaisante.
- Précipitation surtout pour marcher ou parler.

Posologie : prendre 2 granules **d'Argentum nitricum 9 CH,** deux à trois fois par jour, et en **15 CH** si les signes psychiques sont très importants.

PHOBIES

- Impulsions irrationnelles, phobies multiples (agoraphobie, peur des angles de rue, peur des hauteurs, claustrophobie…).

Posologie : prendre 2 granules **d'Argentum nitricum 9 CH,** deux à trois fois par jour, et en **15 CH** si les signes psychiques sont très importants.

TROUBLES DIGESTIFS

- Aérophagie et éructations très sonores.
- Gastrite, ulcère de l'estomac (consultez votre médecin) aggravés par les sucreries.

- Diarrhée juste après avoir bu ou mangé, selles vertes (comme celles de **Chamomilla** ou celles de **Magnesia carbonica**).

Posologie : prendre 2 granules **d'Argentum nitricum 5 CH**, avant chacun des trois repas et en cas de besoin.

LARYNGITE

- Sensation d'échardes dans la gorge.
- Mucus incessant, le malade se racle sans arrêt la gorge.
- Toutes les muqueuses (oculaires, respiratoires, digestives, génitales…) peuvent être irritées, ulcérées.

Posologie : prendre 2 granules 2 fois par jour **d'Argentum nitricum 5 CH** (en **15 CH** si les signes sont déclenchés par un stress).

Pensez-y si…

Les symptômes sont aggravés :
- Par la chaleur.
- Par les sucreries.
- Par les règles.
- Par les émotions.
- Du côté gauche.
- La nuit.
- Par les hauteurs.

Les symptômes sont améliorés :
- Par le froid, l'air frais.
- Par les éructations.
- Par la compagnie.



Arnica montana : coups et bosses

TRAUMATISMES PHYSIQUES ▪ COURBATURES ▪ CHOC MORAL ▪
FRAGILITÉ CAPILLAIRE ▪ INTERVENTION CHIRURGICALE ▪ ACCOUCHEMENT

Origine : l'arnica des montagnes, originaire d'Europe, est une plante vivace de la famille des Astéracées. Elle est cueillie à l'état sauvage dans des zones préservées comme les Vosges en France. Elle

est utilisée depuis le XVIIe siècle comme plante médicinale, notamment par voie externe contre les bleus, les contusions musculaires et les varices.

TRAUMATISMES PHYSIQUES, COURBATURES

- Entorse, luxation.
- Contusion, meurtrissure de la peau suite à un coup ou un choc, ecchymose.
- Lumbago suite à un effort inhabituel.
- Courbatures, endolorissement musculaire (chez le sportif, le grippé, après un déménagement…).
- Avec sensibilité au toucher ; le malade ne peut supporter qu'on le touche.

⁙ ***Posologie :*** prendre **Arnica** immédiatement après le choc pour éviter les conséquences néfastes du traumatisme. Particulièrement indiqué en cas de sensations de courbatures généralisées avec insomnie si le traumatisme a été important.

Prendre 2 granules 3 fois par jour d'**Arnica 5 CH** si les traumatismes sont locaux, et en **9 CH** si les courbatures sont générales (grippe, surmenage musculaire…).

CHOC MORAL

- Suite à une mauvaise nouvelle (un décès, un accident…).
- Sensation de courbatures généralisées.
- Dort mal, a l'impression que son lit est trop dur.
- Ne supporte pas d'être touché.
- Tristesse, irritabilité, insomnie.

⁙ ***Posologie :*** prendre 2 granules d'**Arnica 15 CH** trois fois par jour ou 2 granules en **30 CH**, 2 fois par jour si le traumatisme est ancien.

FRAGILITÉ CAPILLAIRE

- Ecchymose au moindre choc, hématomes.
- Varices douloureuses.
- Saignement du nez après un traumatisme.
- Crises d'hémorroïdes.

⁙ ***Posologie :*** prendre 2 granules d'**Arnica 9 CH**, trois fois par jour en association avec **China 5 CH** en cas d'hémorragie ou 2 granules de **Phosphorus 9 CH** si l'hémorragie est plus importante.

INTERVENTIONS CHIRURGICALES

- Accélère la cicatrisation.
- Atténue la sensation de douleur au réveil.
- Favorise la résorption des ecchymoses.

⁙ ***Posologie :*** ne jamais donner **Arnica** juste après l'opération, on peut avoir des hémorragies. Prendre 2 granules d'**Arnica 9 CH** le lendemain seulement, trois fois par jour pendant 2 à 3 jours.

ACCOUCHEMENT

- Facilite le travail.
- Calme les douleurs.
- Favorise la récupération physique, notamment en cas d'accouchement difficile (emploi de forceps ou ventouses).

Posologie : ne jamais donner **Arnica** juste après l'accouchement, on peut avoir des hémorragies. Prendre 2 granules d'**Arnica 9 CH** le lendemain seulement, trois fois par jour pendant 2 à 3 jours.

PENSEZ-Y SI…

Les symptômes sont aggravés :
- Par le plus léger attouchement.
- Par le froid humide.
- Par le mouvement.
- Par le lit qui lui paraît trop dur.

À noter :
- **Arnica** est un médicament « d'urgence » à donner dans les minutes qui suivent le choc : une dose en **9 CH** s'il s'agit de traumatismes physiques, en **30 CH** s'il s'agit de traumatismes psychiques sans attendre l'apparition des symptômes, afin d'éviter les complications.



ARSENICUM ALBUM : TROUBLES DIGESTIFS ET CUTANÉS

GASTRO-ENTÉRITE ▪ ASTHME ▪ ECZÉMA ▪ PSORIASIS

Origine : l'anhydride arsénieux (As2O3).

Sujet bon répondeur : maigre et nerveux, **Arsenicum album** est un grand anxieux qui craint la solitude. Il est méticuleux, ordonné, précis, toujours habillé avec soin. Avare et tatillon, il est enclin à la critique. La maladie l'affaiblit beaucoup, il maigrit, devient frileux, insomniaque. Il est agité et anxieux. Il alterne des phases d'excitation et de dépression, d'abattement et de bien-être. Il a même parfois des angoisses avec idées de mort.

GASTRO-ENTÉRITE

- Suite à une intoxication alimentaire.
- Violents vomissements surtout à la vue ou à l'odeur des aliments, diarrhées peu abondantes.
- Douleurs gastriques et abdominales brûlantes améliorées par le chaud (bouillotte sur le ventre).
- Malade épuisé et pourtant agité ; fièvre avec agitation.

⁙ ***Posologie :*** prendre 2 granules d'**Arsenicum album 9 CH** trois fois par jour jusqu'à arrêt des symptômes ; si ces derniers persistent, consulter votre médecin.

ASTHME

- Aggravé entre 1 heure et 3 heures du matin.
- Chez un sujet anxieux, asthénique et agité.
- Douleurs brûlantes de la poitrine améliorées par des applications chaudes.
- Sujet frileux mais amélioré par l'air frais sur le visage.

⁙ ***Posologie :*** prendre 2 granules d'**Arsenicum album 15 CH** le soir au coucher.

ECZÉMA, PSORIASIS

- Éruptions sèches et squameuses (fines squames farineuses).
- Ou vésiculo-pustuleuses.
- Démangeaisons brûlantes améliorées par les applications chaudes.

⁙ ***Posologie :*** si l'éruption est localisée à un endroit : prendre 2 granules d'**Arsenicum album 5 CH** trois fois par jour. Si elle est très étendue : **Arsenicum album 9 CH** même posologie.

Si le sujet est déprimé : prendre 3 granules d'**Arsenicum album 15 CH**, le soir au coucher de préférence.

S'il s'agit d'un sujet maigre, mais qui a tout le temps chaud, préférer **Arsenicum iodatum 9 CH**, 2 granules deux fois par jour.

PENSEZ-Y SI…

Les symptômes sont aggravés :

- Vers 1 heure du matin.
- Par le froid.
- Par l'alcool.
- De façon périodique (souvent tous les ans).

Les symptômes sont améliorés :

- Par la chaleur.
- Par la transpiration.



Arum triphyllum : inflammation des muqueuses ORL

RHINO-PHARYNGITE ■ LARYNGITE

Origine : l'arum à trois feuilles, originaire d'Amérique du Nord.

RHINO-PHARYNGITE

- Avec écoulement nasal très irritant.
- Les muqueuses nasales et le pourtour des lèvres sont très enflammés, très rouges, comme à vif, excoriés.
- Le malade se gratte et écorche l'intérieur de son nez et ses lèvres.

Posologie : prendre 2 granules d'**Arum triphyllum 5 CH** trois fois par jour.

LARYNGITE

- Enrouement douloureux par fatigue vocale (chanteur, enseignant, orateur…).
- Voix éraillée, passant de l'aigu aux graves, impossible à contrôler.
- Laryngite infectieuse avec perte de voix.

Posologie : prendre 2 granules d'**Arum triphyllum 5 CH** trois fois par jour.

Pensez-y si…

Les symptômes sont aggravés :

- Par la chaleur.
- En parlant, en chantant.

À noter :

- La caractéristique dominante d'**Arum triphyllum** est l'irritation des muqueuses qui pousse à les gratter jusqu'au sang.



Asa fœtida : gaz intestinaux

AÉROPHAGIE

Origine : l'ase fétide originaire d'Iran, du Turkestan et d'Afghanistan. On utilise la gomme issue de la racine. Elle a été longtemps employée comme antispasmodique, carminative et antiparasitaire ; préconisée en cas de colite, elle est riche en disulfure de butylpropényle ainsi que des composés voisins.

GAZ INTESTINAUX, AÉROPHAGIE

- L'estomac et l'abdomen sont tendus et pleins de gaz s'échappant toujours par le haut, jamais par le bas.
- Les gaz sont d'odeur désagréable.
- Reflux acides, régurgitations.
- Aérophagie avec flatulences et parfois faux angor (douleur dans la poitrine).

Posologie : prendre 2 granules d'**Asa fœtida 5 CH** trois fois par jour, puis espacer selon diminution des symptômes, arrêter si les symptômes cessent.

Pensez-y si…

Les symptômes sont aggravés :
- Au repos.
- La nuit.
- Par le toucher.

Les symptômes sont améliorés :
- Par le mouvement.
- Au grand air.



Aurum metallicum : dépression grave

DÉPRESSION AVEC IDÉES SUICIDAIRES ▪ TROUBLES ORL CHRONIQUES ▪
TROUBLES CARDIO-VASCULAIRES ▪ DOULEURS ET RHUMATISMES ▪ INSOMNIE ▪ ALCOOLISME

Origine : l'or.

Sujet bon répondeur : d'apparence pléthorique, sanguin, au visage rouge et cuivré, il est irritable et autoritaire, facilement colérique. Il peut sombrer dans la mélancolie et se complaire alors dans les idées suicidaires.

DÉPRESSION AVEC IDÉES SUICIDAIRES

- Indiqué dans le cas des dépressions graves pour lesquelles le risque suicidaire est réel. L'automédication est déconseillée et une consultation médicale s'impose.
- Le sujet a tendance à se déprécier, sans communiquer avec les autres.
- Il est parfois violent, coléreux et ne tolère pas la contradiction.

TROUBLES ORL CHRONIQUES

- Sinusites, rhinites et otites chroniques avec infections des os des oreilles et du nez (périostite et ostéite)

Posologie : prendre 2 granules d'**Aurum metallicum 5 CH** trois fois par jour, sauf en cas de dépression.

TROUBLES CARDIO-VASCULAIRES

- Hypertension artérielle chez l'homme ou chez la femme à la ménopause.
- Tendance à la congestion, face rouge.
- Palpitations.
- Douleurs cardiaques angoissantes (une consultation médicale s'impose).

Posologie : prendre 2 granules d'**Aurum metallicum 9 CH** trois fois par jour.

DOULEURS ET RHUMATISMES

- Le sujet a des douleurs nocturnes, souvent osseuses.

Posologie : prendre 2 granules d'**Aurum metallicum 9 CH** le soir au coucher.

- Il présente parfois des rhumatismes ankylosants.

⁘ ***Posologie :*** prendre 5 granules d'**Aurum metallicum 9 CH** ou 1 dose **9 CH** par semaine pendant un mois, puis une dose par mois.

INSOMNIE

- Pouvant durer toute la nuit

⁘ ***Posologie :*** prendre 2 à 3 granules d'**Aurum metallicum 9 CH** le soir au coucher.

ALCOOLISME

- Faciès cuivré, congestif, couperosé, associé à une hépatite éthylique.

⁘ ***Posologie :*** prendre 1 dose ou 5 granules d'**Aurum metallicum 9 CH** par semaine, en plus des traitements pour la circulation ou le foie. Le traitement du comportement général psychique du sujet avec *Delirium tremens* est du seul ressort du médecin, en plus de l'abstinence.

ORCHITE

- Chez l'homme, et parfois érection, pollution.

⁘ ***Posologie :*** prendre 2 granules d'**Aurum metallicum 9 CH** le soir, sauf en cas de dépression.

Pensez-y si…

Les symptômes sont aggravés :
- La nuit.
- Par le froid, l'hiver.
- Par l'excitation mentale, les émotions, les contradictions.

Les symptômes sont améliorés :
- Par la musique.
- Au grand air.



Aviaire : troubles ORL

troubles ORL à répétition

Origine : médicament biothérapique préparé à partir d'une tuberculine aviaire.

Sujet bon répondeur : l'enfant qui s'enrhume au moindre coup de froid humide, souvent frileux et immunodéprimé.

TROUBLES ORL À RÉPÉTITION

- Otite.
- Bronchite.
- Bronchiolite.
- Asthme.
- Suite de vaccination BCG (si fièvre, toux, otite ou autre troubles ORL), parfois préféré au VAB (médicament homéopathique préparé à partir du vaccin de la tuberculose).

Posologie : prendre 1 dose d'**Aviaire 9 CH** ou **15 CH** si l'affection dure depuis longtemps.

PENSEZ-Y SI…

Les symptômes sont aggravés :

- Par temps froid et humide.





BADIAGA : QUINTES DE TOUX

TOUX SPASMODIQUE GRASSE ▪ ÉCOULEMENT NASAL AQUEUX ▪ LARYNGITE ▪ IMPUISSANCE ▪ ADÉNOPATHIE ▪ CELLULITE

Origine : l'éponge d'eau douce que l'on retrouve en Europe et dans d'autres continents ; elle est riche en dérivés de la silice, en brome ou iode selon l'espèce.

TOUX SPASMODIQUE GRASSE

- Sous forme de quinte asthmatiforme.
- Suivie d'éternuements.

- Avec sensation d'étranglement à la gorge.
- Projection de sécrétions visqueuses à chaque quinte hors de la bouche et du nez.

Posologie : prendre 2 granules de **Badiaga 5 CH** trois fois par jour, associé à 2 granules de **Blatta orientalis 5 CH** trois fois par jour.

ÉCOULEMENT NASAL

- Qui ressemble à de l'eau.
- Accompagné d'une toux spasmodique asthmatiforme.

Posologie : prendre 2 granules de **Badiaga 5 CH** trois fois par jour.

LARYNGITE

- S'accompagnant d'une toux spasmodique comme celle des asthmatiques.

Posologie : prendre 2 granules de **Badiaga 5 CH** trois fois par jour.

IMPUISSANCE

- En prévention de la panne sexuelle.

Posologie : prendre 2 granules de **Badiaga 9 CH** trois fois par jour.

ADÉNOPATHIE, GOITRE AVEC EXOPHTALMIE, ET PARFOIS PALPITATIONS

Posologie : prendre 2 granules de **Badiaga 9 CH**, prendre 2 granules le matin.

CELLULITE

- Douloureuse à la pression.

Posologie : prendre 2 granules de **Badiaga 5 CH** trois fois par jour pendant 15 jours, arrêt 15 jours, et reprendre 15 jours.

PENSEZ-Y SI…

Les symptômes sont aggravés :
- Par le froid.
- Par temps orageux.
- Par le toucher.

Les symptômes sont améliorés :
- Par la chaleur.



Baptisia tinctoria : intoxication alimentaire

GASTRO-ENTÉRITE AVEC PERTURBATION PSYCHIQUE

Origine : l'indigo sauvage.

GASTRO-ENTÉRITE AVEC PERTURBATION PSYCHIQUE

- Suite à une intoxication alimentaire.
- Tendance à la confusion mentale et au délire.
- Le malade perd la conscience de son corps, il a l'impression qu'une partie est détachée de lui, il se croit double.

Posologie : prendre 2 granules de **Baptisia tinctoria 9 CH** trois fois par jour, jusqu'à disparition des symptômes, mais si ces derniers durent, consulter votre médecin.

Pensez-y si…

Les symptômes sont aggravés :
- Par la pression
- Par la chaleur humide



Baryta carbonica : ralentissement général

GONFLEMENT DES AMYGDALES ▪ RETARD INTELLECTUEL ▪ RALENTISSEMENT PHYSIQUE ET PSYCHIQUE

Origine : le carbonate de baryum.

GONFLEMENT DES AMYGDALES

- Dures et enflées, surtout chez un enfant placide et lent, un peu enrobé.
- Angines à répétition.

⁙ ***Posologie :*** prendre 2 granules de **Baryta carbonica 5 CH** trois fois par jour.

APATHIE, RALENTISSEMENT PHYSIQUE ET PSYCHIQUE

- Perte de mémoire, lenteur, ralentissement général du fonctionnement physique, endocrinien et psychique.
- Frilosité accompagnée de somnolence, de prise de poids.
- Apathie chez la personne âgée hypertendue.
- Fatigue scolaire physique et psychique.

⁙ ***Posologie :*** prendre 2 granules de **Baryta carbonica 9 CH** le matin.

ENFANT ATTARDÉ

- Retard dans ses acquisitions pour marcher, parler, lire.
- Difficultés scolaires.
- Enfant lent et mou, souvent timide et peureux, petit de taille, à grosse tête.

⁙ ***Posologie :*** prendre 5 granules ou 1 dose de **Baryta carbonica 9 CH** une fois par semaine.

PENSEZ-Y SI…

Les symptômes sont aggravés :
- Par le froid.
- Par l'humidité.

Les symptômes sont améliorés :
- Par les enveloppements chauds.
- Au grand air.



BELLADONNA : FIÈVRE ÉLEVÉE ET SUBITE

FIÈVRE SOUDAINE ET INTENSE ▪ INFLAMMATIONS AIGUËS DE LA SPHÈRE ORL ▪ INFLAMMATIONS DÉBUTANTES DE LA PEAU ▪ BOUFFÉES DE CHALEUR DE LA MÉNOPAUSE

Origine : la belladone, plante vivace de la famille des Solanacées, très toxique. Une dizaine de ses baies représente une dose mortelle pour l'homme. Le jus de baies était utilisé par les femmes de la

Renaissance pour faire briller leurs yeux. On le qualifiait alors de « pommade des sorcières » car il insensibilisait la peau. Elle contient des principes actifs comme l'atropine et ses dérivés.

Sujet bon répondeur : l'enfant en bonne santé, dont la maladie se déclare de façon subite, violente, avec des œdèmes, de la rougeur, des douleurs battantes, de la fièvre et une tendance aux délires hallucinatoires.

FIÈVRE SOUDAINE ET INTENSE

- D'apparition soudaine et d'emblée très élevée (39 à 40 °C).
- Accompagnée d'une soif intense et de transpiration.
- Avec abattement.
- Grande sensibilité à la douleur.
- Le malade ne supporte plus la lumière, le bruit, les odeurs.
- Les yeux sont brillants, sortis, le regard est fixe, la pupille est dilatée.
- Tendance au délire avec cauchemars : visions, hallucinations.

Posologie : pour une température élevée, avec soif, prendre 2 granules de **Belladonna 9 CH** trois fois par jour ; pour un délire provoqué par la fièvre, prendre **Belladonna 15 CH** deux fois par jour. Médicament souvent prescrit après **Aconitum napellus** quand le malade se met à transpirer.

INFLAMMATIONS AIGUËS DE LA SPHÈRE ORL

- Angine rouge, bouche sèche, otite, rhino-pharyngite avec fièvre élevée et transpiration, surtout chez l'enfant.
- Rougeur vive des yeux, dilatation des pupilles, rougeur des joues, des lèvres.
- Douleurs battantes, qui surviennent et disparaissent brutalement.

Posologie : prendre 2 granules de **Belladonna 5 CH** trois fois par jour.

INFLAMMATIONS DÉBUTANTES DE LA PEAU AVEC ROUGEUR, DOULEUR, CHALEUR

- Abcès.
- Panaris.
- Furoncle.
- Coup de soleil.

Posologie : prendre 2 granules de **Belladonna 5 CH** trois fois par jour.

À donner dès que la peau devient rouge et douloureuse, pour stopper l'évolution inflammatoire. Si du pus commence à sortir, il faudra changer de remède.

BOUFFÉES DE CHALEUR DE LA MÉNOPAUSE

- Accompagnées de sueurs et de battements dans les carotides.

Posologie : prendre 2 granules de **Belladonna 7 CH** trois fois par jour, chaque fois que nécessaire.

Pensez-y si…

Les symptômes sont aggravés :
- Par les secousses.
- Par le bruit, le toucher, la lumière.
- Par les courants d'air.

Les symptômes sont améliorés :
- Par la position demi-assise dans le lit, tête haute.



Benzoicum acidum : urines malodorantes

CYSTITE ■ CRISE DE GOUTTE

Origine : l'acide benzoïque.

CYSTITE

- Avec urine brune et foncée sentant très mauvais (odeur d'urine de cheval).
- Urines peu abondantes.
- Souvent accompagnée de diarrhées blanchâtres (comme de l'eau de savon).

Posologie : prendre 2 granules de **Benzoicum acidum 5 CH** trois fois par jour.

CRISE DE GOUTTE

- Atteignant les petites articulations (orteils…).
- Avec raréfaction des urines.

Posologie : prendre 2 granules de **Benzoicum acidum 5 CH** trois fois par jour, que l'on peut associer à **Colchicum 5 CH** à la même posologie.

Pensez-y si…

Les symptômes sont aggravés :
- Quand les urines se raréfient.
- Au grand air en se découvrant.

Les symptômes sont améliorés :
- Quand les urines sont abondantes.



Berberis vulgaris : douleurs piquantes

COLIQUE NÉPHRÉTIQUE ▪ CRISE DE FOIE ▪ ECZÉMA

Origine : l'épine-vinette, riche en berbérine.

COLIQUE NÉPHRÉTIQUE

- Vive douleur « bouillonnante », irradiante, en étoile, située surtout au niveau du rein gauche, urines rares.

Posologie : prendre 2 granules de **Berberis vulgaris 5 CH** trois fois par jour.

CRISE DE FOIE

- Indigestion après un excès alimentaire.
- Pour drainer le foie après un surplus.

Posologie : prendre 10 gouttes de **Berberis vulgaris 4 DH** ou **8 DH** trois fois par jour comme draineur du foie et des reins, pendant une semaine par mois ou 2 granules trois fois par jour pendant le même temps.

ECZÉMA

- Guérissant par le centre et laissant après son passage une zone circulaire pigmentée.
- Localisé surtout au niveau des mains et de l'anus.
- Démangeaison aggravée par le grattage.

Posologie : prendre 2 granules de **Berberis vulgaris 5 CH** trois fois par jour.

LITHIASE ET GOUTTE

Posologie : prendre 2 granules de **Berberis vulgaris 5 CH** trois à quatre fois par jour, selon les douleurs articulaires que l'on peut associer à **Colchicum 5 CH** et **Benzoïcum acidum 5 CH** à la même posologie. **Berberis vulgaris** est souvent utilisé comme draineur rénal chez les lithiasiques.

Pensez-y si…

Les symptômes sont aggravés :
- Debout.
- Par le mouvement.
- Par les secousses.

À noter :
- Associé à d'autres médicaments (**Chelidonium**, **Solidago**, **Taraxacum**), **Berberis vulgaris** est un draineur du foie et du rein.



Blatta orientalis : allergies aux acariens

CRISE AIGUË D'ASTHME ▪ BRONCHITE ▪ RHINITE ALLERGIQUE

Origine : le cafard oriental.

CRISE D'ASTHME

- Lorsqu'elle est due à une allergie aux poussières de maison ou aux acariens.

Posologie : prendre 2 granules de **Blatta orientalis 5 CH** trois fois par jour.

BRONCHITE

- Aggravée par les poussières de maison, les acariens, le froid humide.
- Avec quintes de toux spasmodique, ressemblant à une crise d'asthme.

Posologie : prendre 2 granules de **Blatta orientalis 5 CH** trois fois par jour.

RHINITE ALLERGIQUE

- Aux poussières de maison et acariens.

Posologie : prendre 2 granules de **Blatta orientalis 5 CH** trois fois par jour.

Pensez-y si…

- Allergie à la poussière de maison et aux acariens.



BORAX : APHTES ET PEUR DE DESCENDRE

APHTE ▪ VERTIGE

Origine : le borate de sodium.

Sujets bons répondeurs : le bébé prédisposé aux aphtes qui pleure dès qu'on le remet au lit car le mouvement de descente l'effraye. Le sujet sensible aux bruits.

APHTE

- Situé à l'intérieur des joues et sur la langue, il est blanc et douloureux.
- Légèrement fissuré, très sensible au chaud et au froid, il saigne (en association avec **Nitricum acidum**).
- Surtout chez le bébé, la douleur l'empêche de téter.

Posologie : prendre 2 granules de **Borax 5 CH** trois fois par jour.

VERTIGE

- À la descente (déplacement de haut en bas : ascenseur, escaliers roulants, avion, voiture, à la montagne…).

Posologie : prendre 2 granules de **Borax 9 CH** trois fois par jour.

PENSEZ-Y SI…

Les symptômes sont aggravés :
- Par les mouvements de descente.
- Par les bruits soudains.



BOTHROPS : ANTITHROMBOTIQUE

THROMBOSE ▪ HÉMORRAGIE ▪ PHLÉBITE

Origine : venin de serpent originaire d'Amérique du Sud.

THROMBOSE, HÉMORRAGIE

Posologie : prendre 2 granules de **Bothrops 5 CH** trois fois par jour. En cas d'hémorragie, peut être associé à **Crotalus 5 CH** à la même posologie.

ATTENTION !

Bothrops 5 CH fait baisser le taux de prothrombine à 80 %. S'il est utilisé associé à des anticoagulants, il est indispensable de doser le taux de prothrombine régulièrement pour modifier la posologie des anticoagulants quand cela est nécessaire.

PHLÉBITE

Posologie : prendre 2 granules de **Bothrops 5 CH** trois fois par jour, associé à **Vipera redii 5 CH** à la même posologie.

PENSEZ-Y SI…

- Nécessité de faire diminuer le taux de prothrombine.



BOVISTA : ANTIGONFLEMENT

RÉTENTION D'EAU ▪ TROUBLES MENSTRUELS

Origine : vesse de loup.

RÉTENTION D'EAU GÉNÉRALE AVEC GONFLEMENT DES DOIGTS

- Doigts enflés et très douloureux (on n'arrive plus à enlever sa bague).

Posologie : prendre 2 granules de **Bovista 5 CH** trois fois par jour.

- Rétention d'eau au niveau des doigts, des lèvres et du visage lors de la grossesse.

Posologie : prendre 2 granules de **Bovista 5 CH** trois fois par jour, associé à **Orthosiphon TM** 20 gouttes trois fois par jour.

SYNDROME PRÉMENSTRUEL

- Prise de poids et maux de tête avant les règles.
- Gonflement des seins.
- Tout rentre dans l'ordre quand les règles arrivent.

Posologie : prendre 2 granules de **Bovista 5 CH** trois fois par jour.

SAIGNEMENTS AU MILIEU DU CYCLE, AU MOMENT DE L'OVULATION

Posologie : prendre 2 granules de **Bovista 5 CH** trois fois par jour.

RÈGLES TRÈS ABONDANTES AVEC POSSIBILITÉS DE DIARRHÉES

Posologie : prendre 2 granules de **Bovista 9 CH** trois fois par jour.



Bromum : contre la suffocation

DYSPNÉE ▪ ADÉNOPATHIE

Origine : le brome (halogène, comme le chlore).

DYSPNÉE

- Suffocation avec toux sèche, laryngite, rhinite allergique, infectieuse.
- Asthme amélioré en mer.

Posologie : prendre 2 granules de **Bromum 5 CH** trois fois par jour, et au retour sur terre pour les marins.

ADÉNOPATHIE

- Avec hypertrophie des glandes salivaires, des amygdales, de la thyroïde, des testicules et des ovaires.

Posologie : prendre 2 granules de **Bromum 5 CH** trois fois par jour.

Pensez-y si…

Les symptômes sont aggravés :
- Par le temps chaud.

Les symptômes sont améliorés :
- En pleine mer pour l'asthme des marins.



Bryonia alba : douleurs aux mouvements

TOUX SÈCHE ET DOULOUREUSE ▪ DOULEURS ARTICULAIRES ▪ GRIPPE

Origine : la bryone blanche, plante vivace grimpante très toxique de la famille des Cucurbitacées.

Sujet bon répondeur : le sujet maigre et brun, musclé, irritable, mis en colère par sa maladie aiguë et qui a soif de grande quantité d'eau.

TOUX SÈCHE ET DOULOUREUSE

- De la bronchite, trachéite, rhinite ou pneumonie.
- Quand le malade se retient de tousser tant la toux est douloureuse.
- Améliorée en appuyant sur le thorax, couché, sans bouger.
- Aggravée au moindre mouvement.
- Accompagnée de soif intense car la bouche et les lèvres sont sèches.

Posologie : prendre 2 granules de **Bryonia alba 9 CH** trois fois par jour.

DOULEURS ARTICULAIRES

- Des grosses articulations, du genou en particulier.
- Améliorées par la compression (bandages serrés par exemple), le repos, la chaleur locale.
- Aggravées par le mouvement, le toucher et le froid local.

Posologie : prendre 2 granules de **Bryonia alba 5 CH** trois fois par jour.

GRIPPE

- Lorsque le sujet a soif de grande quantité d'eau.
- Lorsqu'il se sent mieux immobile au lit, couché sur le côté douloureux.

Posologie : prendre 2 granules de **Bryonia alba 5 CH** trois fois par jour, associé à 1 dose d'**Influenzinum 9 CH** tous les jours pendant trois jours, puis 1 dose d'**Influenzinum 15 CH** le 4e jour.

Pensez-y si…

Les symptômes sont aggravés :
- Au moindre mouvement.

Les symptômes sont améliorés :
- Par la pression forte.
- Par le repos.
- Par le fait d'être allongé sur le côté douloureux.





Cactus grandiflorus : douleurs cardiaques

Douleurs d'angine de poitrine

Origine : le cactus à grandes fleurs.

DOULEURS D'ANGINE DE POITRINE

- Sensation de cœur dans un étau.
- Palpitations violentes.
- Hypotension.
- Souvent accompagnées de saignement du nez.

Posologie : prendre 2 granules de **Cactus grandiflorus 5 CH** trois à quatre fois par jour, puis cesser dès disparition des symptômes.

Si la douleur persiste et qu'elle est très intense, une consultation médicale s'impose.

Pensez-y si…

Les symptômes sont aggravés :
- En position couchée sur le côté gauche.
- En marchant.
- À l'approche des règles.
- À 11 heures et 23 heures.

Les symptômes sont améliorés :
- Au grand air.



Calcarea carbonica : affections de l'enfant

troubles cutanés du nourrisson ▪ troubles digestifs et ORL du nourrisson et du petit enfant ▪ retard du développement de l'enfant et de l'adolescent ▪ spasmophilie

Origine : carbonate de calcium, poudre blanche tirée de la couche moyenne de l'écaille d'huître après élimination de la nacre.

Sujets bons répondeurs : le bébé potelé, trapu, à la tête ronde et volumineuse, la peau pâle et crayeuse, jovial, pleurant peu.
L'enfant un peu lent à l'école, calme et craintif, timide.
L'adolescent indolent, peu porté sur l'effort intellectuel, mais organisé et opiniâtre.
L'adulte petit, trapu, en surpoids plutôt placide mais tenace et organisé.

TROUBLES CUTANÉS DU NOURRISSON

- Croûtes de lait.
- Eczéma du cuir chevelu et des joues accompagné d'une transpiration excessive.
- Érythème fessier.

Posologie : prendre 2 granules de **Calcarea carbonica 5 CH** matin et soir.

TROUBLES DIGESTIFS ET ORL DU NOURRISSON ET DU PETIT ENFANT

- Vomissement du lait accompagné de diarrhée jaunâtre et aigre chez un enfant ayant bon appétit.
- Troubles ORL à répétition (rhino-pharyngites, bronchites, otites, angines).

Posologie : prendre 2 granules de **Calcarea carbonica 9 CH** deux fois par jour.

RETARD DE DÉVELOPPEMENT DE L'ENFANT ET DE L'ADOLESCENT

- Retard de l'apparition des dents.
- Retard de croissance.
- Retard dans les acquisitions motrices (marche, station assise).
- Lenteur physique et intellectuelle, faible mémoire.
- Chez l'adolescente, retard d'apparition des règles.

⁜ ***Posologie :*** prendre 5 granules de **Calcarea carbonica 9 CH** une fois par semaine.

SPASMOPHILIE

- S'accompagnant de tétanie, de fatigue et de faiblesse physique.

⁜ ***Posologie :*** prendre 2 granules de **Calcarea carbonica 5 CH** trois fois par jour.

PENSEZ-Y SI…

Les symptômes sont aggravés :
- Par l'exercice physique et mental.
- Par le froid.
- Par l'humidité.
- Par le grand air.
- Par le lait.

Les symptômes sont améliorés :
- Par le climat sec.
- En cas de constipation.



CALCAREA FLUORICA : TROUBLES OSSEUX

ENTORSES À RÉPÉTITION ▪ OSTÉOPOROSE ▪ SCOLIOSE ▪ CICATRICES ▪ VARICES ▪ CARIES DENTAIRES

Origine : le fluorure de calcium.

ENTORSES À RÉPÉTITION

- Lorsqu'elles sont liées à une hyperlaxité ligamentaire.

⁜ ***Posologie :*** prendre 2 granules de **Calcarea fluorica 9 CH** trois fois par jour.

OSTÉOPOROSE

- Pour lutter contre la déminéralisation.

Posologie : prendre **Calcarea fluorica 5 CH** associé à **Calcarea Phosphorica 5 CH**, **Calcarea Carbonica 5 CH** et **Silicea 5 CH**, 2 granules de chaque médicament trois fois par jour.

SCOLIOSE

Posologie : prendre 1 dose de **Calcarea fluorica 9 CH** par semaine, pour éviter les douleurs, en complément des mesures habituelles (rééducation, natation).

CICATRICE CHÉLOÏDE

- Après une opération, en prévention des adhérences et des cicatrices chéloïdes (dures et boursouflées).
- Lorsque d'anciennes cicatrices deviennent rouges et démangent.

Posologie : prendre 2 granules de **Calcarea fluorica 9 CH** deux fois par jour.

VARICES

- Relâchement des veines.
- Freine l'évolution des varicosités et varices.

Posologie : prendre 2 granules de **Calcarea fluorica 9 CH** une fois par jour.

CARIES DENTAIRES

- En prévention chez une personne prédisposée.
- En traitement, en complément des soins dentaires classiques.

Posologie : prendre 2 granules de **Calcarea fluorica 5 CH** trois fois par jour.

PENSEZ-Y SI…

Les symptômes sont aggravés :
- Par le repos.
- Par le froid.
- Par l'humidité.

Les symptômes sont améliorés :
- Par le chaud.
- Par le mouvement prolongé.



Calcarea phosphorica : reminéralisant

TROUBLES DE LA CROISSANCE CHEZ L'ENFANT ▪ RETARD À LA CONSOLIDATION DES FRACTURES

Origine : le phosphate tricalcique.

TROUBLES DE LA CROISSANCE CHEZ L'ENFANT

- L'enfant est maigre, a peu d'appétit.
- Il est en retard pour apprendre à marcher.
- Il présente un retard dans la dentition.
- Il a des douleurs de croissance, avec une tendance à la scoliose.
- Il est fatigable physiquement et intellectuellement (tendance aux maux de tête aggravés par le travail intellectuel : céphalées d'étude).

⁘ ***Posologie :*** prendre 3 granules de **Calcarea phosphorica 9 CH** une fois par jour.

RETARD À LA CONSOLIDATION DES FRACTURES

⁘ ***Posologie :*** prendre **Calcarea phosphorica 5 CH** associé à **Calcarea carbonica**, **Calcarea fluorica** et **Silicea 5 CH**, 2 granules de chaque médicament trois fois par jour.

Pensez-y si…

Les symptômes sont aggravés :
- Par l'humidité.
- Par temps neigeux.

Les symptômes sont améliorés :
- Par le temps sec.
- Par la chaleur.

À noter :
- **Calcarea carbonica** et **Calcarea phosphorica** ont beaucoup de points communs (retard à la croissance, à la dentition, à l'apprentissage de la marche, fatigabilité physique et intellectuelle). Ils se distinguent cependant par leur aspect physique et psychique : le sujet **Calcarea phosphorica** est mince et élancé, il a la peau mate et les yeux sombres, il a tendance à l'amaigrissement, il est vif d'esprit (voir p. 58 les caractéristiques de **Calcarea carbonica**, lui est plus lent, plus vigoureux et termine tout ce qu'il a commencé).



Calendula officinalis : désinfectante et apaisante

PROBLÈMES CUTANÉS

Origine : le souci des jardins, plante de la famille de la marguerite, très répandue dans nos jardins ou dans les friches. La fleur, de couleur orange vif, présente un intérêt thérapeutique, notamment sous forme de teinture-mère. Elle est anti-inflammatoire, antibactérienne, antivenimeuse, antiœdémateuse et antifongique.

PLAIES, PIQÛRES D'INSECTES, BRÛLURES, COUPURES, INFECTIONS CUTANÉES (ABCÈS, FURONCLE, PANARIS…).

Posologie : en application locale sous forme de compresses imprégnées de teinture-mère.



Capsicum annuum : douleur ORL brûlante

OTITE ▪ ANGINE ▪ PHARYNGITE ▪ MAL DE GORGE

Origine : le piment des jardins.

OTITE

- Avec douleur brûlante.

Posologie : prendre 2 granules de **Capsicum annuum 5 CH** trois fois par jour.

MAUX DE GORGE

- Avec douleur brûlante et sensation d'avoir avalé du poivre.
- Améliorés en déglutissant.

✕ ***Posologie :*** prendre 2 granules de **Capsicum annuum 5 CH** trois fois par jour.

Pensez-y si…

Les symptômes sont aggravés :
- Par le froid.
- Par les courants d'air.
- Par la toux.

Les symptômes sont améliorés :
- Par la chaleur.
- Pendant les repas.



Carbo vegetalis : flatulences et grande fatigue

INDIGESTION ▪ BALLONNEMENTS ▪ TROUBLES VEINEUX ▪ CONVALESCENCE DIFFICILE

Origine : le charbon végétal issu de bois de saule, de bouleau ou de peuplier.

Sujet bon répondeur : il a peu de force vitale, il traîne une maladie grave (insuffisance respiratoire ou cardiaque) qui l'épuise.

INDIGESTION, BALLONNEMENTS

- Dyspepsie (digestion difficile et douloureuse).
- Ballonnements.
- Douleur épigastrique.
- Aérophagie.
- Spécialement après l'ingestion d'aliments gras, de crème glacée ou d'alcool.

✕ ***Posologie :*** prendre 2 granules de **Carbo vegetalis 5 CH** trois fois par jour.

TROUBLES VEINEUX

- Stagnation du sang dans les veines et les capillaires.
- Varices.
- Ulcères variqueux.

Posologie : prendre 2 granules de **Carbo vegetalis 7 CH** deux fois par jour.

CONVALESCENCE DIFFICILE

- Suite de maladies graves, très fatigantes dont le malade a du mal à se remettre, le sujet est si faible qu'il a besoin d'air et demande à être éventé.
- Grande faiblesse.

Posologie : prendre 2 granules de **Carbo vegetalis 7 CH** trois fois par jour.

PENSEZ-Y SI…

Les symptômes sont aggravés :
- Après avoir mangé des aliments gras.
- Après avoir bu du vin.
- Le soir.

Les symptômes sont améliorés :
- Au grand air.
- Par les éructations.



CAUSTICUM : RAIDEUR ET PARALYSIE

PARALYSIES ■ RAIDEURS ARTICULAIRES ■ TROUBLES CUTANÉS ■ INCONTINENCE URINAIRE

Origine : préparation d'Hahnemann à base de chaux et de potasse. Composé propre à l'homéopathie.

PARALYSIES

- Paralysie faciale après exposition à un froid sec.
- Paralysie des cordes vocales, aphonie et enrouement aggravé le matin.
- Paupière supérieure tombante par paralysie des nerfs moteurs oculaires.

Posologie : prendre 2 granules de **Causticum 9 CH** trois fois par jour.

RAIDEURS ARTICULAIRES

- Rhumatisme paralysant aggravé par temps sec.
- Torticolis.
- Raideur lombaire empêchant de se lever de son siège.
- Déformations articulaires.
- Douleurs brûlantes comme de la chaux vive, améliorées par temps humide.

⁙ ***Posologie :*** prendre 2 granules de **Causticum 9 CH** trois fois par jour.

TROUBLES CUTANÉS

- Verrues larges, plates, saignant facilement, localisées sous les ongles, au nez, aux sourcils.
- Vieilles cicatrices chéloïdes (exubérantes) ou douloureuses.

⁙ ***Posologie :*** prendre 2 granules de **Causticum 5 CH** deux fois par jour.

INCONTINENCE URINAIRE

- À l'effort (toux, rire, éternuement).
- Suite à un accouchement.

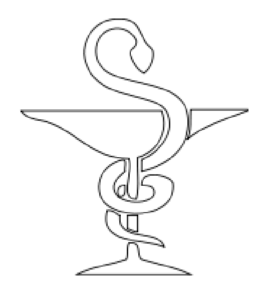
⁙ ***Posologie :*** prendre 2 granules de **Causticum 7 CH** trois fois par jour.

Pensez-y si…

Les symptômes sont aggravés :
- Par le froid sec.
- Par le beau temps.

Les symptômes sont améliorés :
- Par le temps humide et chaud.

À noter :
- **Causticum** convient aux maladies d'installation lente et progressive, spécialement après un coup de froid sec. Raideurs et paralysies localisées dominent le tableau clinique.





Chamomilla vulgaris : douleurs dentaires et grosse colère

POUSSÉES DENTAIRES DOULOUREUSES ▪ TROUBLES CARACTÉRIELS DE L'ENFANT ▪ DOULEURS INSUPPORTABLES

Origine : la camomille allemande ou matricaire.

Sujets bons répondeurs : hargneux, douillet, colérique, c'est un enfant tenace qui réclame un jouet à cor et à cri et le jette dès qu'il l'a obtenu. Il ne se calme qu'en étant bercé.
L'adulte est lui aussi colérique et ne supporte par la contradiction, encore moins lorsqu'il a mal.

POUSSÉES DENTAIRES DOULOUREUSES

- Chez un bébé que la douleur rend très agité, grognon, colérique ; il est calmé en étant porté ou bercé.
- La poussée s'accompagne de coliques, de diarrhée verdâtre ou de fièvre.
- Une joue est rouge et chaude, l'autre froide et blanche.

Posologie : prendre 2 granules de **Chamomilla vulgaris 7 CH** trois à quatre fois par jour selon l'intensité des symptômes. Peut être utilisé en **15 CH** si l'enfant est très irritable et capricieux, toujours amélioré par le bercement.

TROUBLES CARACTÉRIELS DE L'ENFANT

- Enfant hypersensible, irritable, nerveux surtout quand il a mal.
- Il est capricieux, méchant, colérique, se roule par terre, crie.
- Ne se calme que porté dans les bras ou bercé en voiture.

Posologie : prendre 2 granules de **Chamomilla vulgaris 15 CH** trois fois par jour.

DOULEURS INSUPPORTABLES

- À caractère spasmodique (douleurs de règles, colite) ou névralgique.
- Chez un sujet douillet, hypersensible, que la douleur rend nerveux et irritable.

Posologie : prendre 2 granules de **Chamomilla vulgaris 15 CH** trois fois par jour.

PENSEZ-Y SI…

Les symptômes sont aggravés :
- Par la chaleur.
- Par la nuit.
- Par la colère.

Les symptômes sont améliorés :
- Par le bercement (dans les bras, en voiture).



CHELIDONIUM MAJUS : DOULEURS DU FOIE

TROUBLES HÉPATIQUES ET BILIAIRES

Origine : la chélidoine, plante toxique vivace de la famille des Papavéracées, très communément rencontrée le long des murs, dans les haies, les jardins ou les terrains en friche. Elle est caractérisée par des fleurs jaunes et une sève ocre jaune fluorescente (due à la berbérine) qui colore et tache la peau. On utilise cette sève directement sur les verrues pour les faire disparaître.

TROUBLES HÉPATIQUES ET BILIAIRES

- Indigestion après un excès alimentaire.
- Douleur au niveau hépatique qui irradie vers l'omoplate droite.
- Hépatite.

Posologie : prendre 10 gouttes de **Chelidonium majus 4 DH** en drainage du foie, deux fois par jour, et en **7 CH** pour des douleurs hépatiques, s'irradiant à l'omoplate.

PENSEZ-Y SI…

Les symptômes sont aggravés :
- Du côté droit.

Les symptômes sont améliorés :
- Par la chaleur et les boissons chaudes.
- En mangeant.
- Par la pression profonde.

À noter :

- Associé à **Carduus marianus** (lobe gauche du foie) et **Taraxacum** (lobe médian), **Chelidonium majus** (lobe droit) assure le drainage du foie. Associer les 3 médicaments en **4 DH**, 2 granules trois fois par jour.



China rubra : fatigue et saignement

ANÉMIE ▪ FATIGUE ▪ SAIGNEMENT ▪ FIÈVRE INTERMITTENTE ▪ BALLONNEMENTS

Origine : le quinquina rouge, dont on extrait la quinine. C'est à partir de cette substance active contre le paludisme que Hahnemann a développé le premier médicament homéopathique en 1790.

Sujet bon répondeur : la personne anémiée, fatiguée, apathique, à face pâle avec yeux cernés.

ANÉMIE, FATIGUE

- Après une hémorragie.
- Chez les femmes ayant des règles très abondantes (sous stérilet par exemple).
- Après une maladie éruptive (rougeole, varicelle, etc.).
- Après une gastro-entérite ou toute perte de liquide biologique (diarrhée, vomissement, sueur…).

Posologie : prendre 2 granules de **China rubra 5 CH** trois fois par jour.

SAIGNEMENT

- Épistaxis (saignement du nez).
- Règles épuisantes.
- Avant une intervention chirurgicale, en prévention des hémorragies et de la fatigue.

Posologie : prendre 2 granules de **China rubra 5 CH** trois fois par jour.

FIÈVRE INTERMITTENTE

- Se manifestant par à-coup.
- Avec transpiration.
- Avec grande fatigue.
- Éventuellement diarrhées et vomissements.

Posologie : prendre 2 granules de **China rubra 5 CH** trois fois par jour.

BALLONNEMENTS

- De tout l'abdomen.
- Associés à des diarrhées et de la colite.

⁘ ***Posologie :*** prendre 2 granules de **China rubra 5 CH** trois fois par jour.

PENSEZ-Y SI…

Les symptômes sont déclenchés :
- Par les pertes de sang ou toute perte de liquide.

Les symptômes sont aggravés :
- Un jour sur deux.
- Par les courants d'air.
- Par le toucher léger.
- Par toute perte de liquide biologique (sueur, sang, diarrhée…).

Les symptômes sont améliorés :
- Par la pression forte.
- Par la chaleur.



CICUTA VIROSA : MOUVEMENTS CONVULSIFS

SPASMES VIOLENTS ▪ CONVULSIONS ▪ ÉPILEPSIE

Origine : la ciguë vireuse.

SPASMES VIOLENTS DE TOUTE SORTE

- Accompagnés de convulsions, voire d'épilepsie surtout post-traumatique.
- Mouvements de la tête sur le côté ou vers l'arrière.
- Contractures des muscles cervicaux.

⁘ ***Posologie :*** prendre 2 granules de **Cicuta virosa 7 CH** trois fois par jour, en complément d'une prise en charge médicale.

Pensez-y si…

Les symptômes sont aggravés :
- Par le toucher.
- Par le bruit.

Les symptômes sont améliorés :
- Par le repos.



Cina : nervosité due aux vers

TROUBLES DUS AUX VERS INTESTINAUX ■ ENFANT NERVEUX ET IRRITABLE

Origine : plante que l'on appelle également le *Semen contra*, riche en santonine, antiparasitaire.

Sujet bon répondeur : l'enfant à face pâle et yeux cernés, grinçant des dents la nuit et ayant parfois du strabisme. Il est agité, irritable et indifférent aux caresses.

TROUBLES DUS AUX VERS INTESTINAUX

- Enfant nerveux, hypersensible, agité.
- Démangeaisons du nez et de l'anus liées à la présence de vers et aggravées à la pleine lune.
- Douleurs abdominales.
- Faim insatiable même après les repas, avec désir de sucreries.

Posologie : prendre 2 granules de **Cina 5 CH** trois fois par jour ; si le sujet est irrité, utiliser plutôt **Cina 7 CH** à la même posologie, en association avec un vermifuge pour détruire les vers.

ENFANT NERVEUX

- Souvent de mauvaise humeur, grognon, susceptible, capricieux.
- Il a le sommeil agité avec tendance aux terreurs nocturnes et à l'énurésie.
- Il est sujet aux vers intestinaux.

Posologie : prendre 2 granules de **Cina 9 CH** le soir au coucher.

Pensez-y si…

Les symptômes sont aggravés :
- La nuit.
- L'été.
- À la pleine lune.

Les symptômes sont améliorés :
- En position allongée sur le ventre.



Cinnabaris : les lésions rouges

SINUSITE FRONTALE ▪ ÉRUPTION GÉNITALE ROUGE ▪ MUQUEUSE NASALE ROUGE

Origine : chimique, c'est du sulfure de mercure. On peut le rencontrer dans la nature sous forme d'une roche : le cinabre rouge écarlate.

RHINITE, SINUSITE FRONTALE

- Avec atteinte osseuse et douleur.

✖ ***Posologie :*** prendre 2 granules de **Cinnabaris 5 CH** trois fois par jour.

ÉRUPTION GÉNITALE ROUGE

- Avec parfois des verrues.

✖ ***Posologie :*** prendre 2 granules de **Cinnabaris 5 CH** trois fois par jour.

MUQUEUSE NASALE ROUGE

✖ ***Posologie :*** prendre 2 granules de **Cinnabaris 5 CH** trois fois par jour.



Coca : malaise en altitude

MAL DES MONTAGNES

Origine : les feuilles de coca.

MAL DES MONTAGNES

- Troubles dus à l'altitude.
- Maux de tête.
- Manque de souffle.
- Asthénie.
- Insomnie.
- Bourdonnements d'oreille.

Posologie : prendre 2 granules de **Coca 7 CH** trois fois par jour.

Pensez-y si…

Les symptômes sont aggravés :
- Par l'altitude.

À noter :
- Médicament à avoir sur soi lors d'un voyage au Pérou par exemple, d'un séjour à la montagne, d'une randonnée en altitude, d'une sortie en escalade.



Cocculus indicus : mal des transports

NAUSÉES DE LA GROSSESSE ■ INSOMNIE ■ RÈGLES DOULOUREUSES

Origine : la coque du Levant, fruit charnu à graines d'un arbrisseau de la famille des Ménispermacées. Il renferme de la picrotoxine à l'origine de troubles moteurs et de l'équilibre.

MAL DES TRANSPORTS, VERTIGE

- En voiture, en train, en avion.
- Mal de mer.
- Sensation de vertige lié au mouvement.
- Accompagné de nausées ou de vomissements.
- Se sent mieux les fenêtres fermées.
- Calmé par le repos.

⁙ ***Posologie :*** prendre 2 granules de **Cocculus indicus 5 CH** trois fois par jour et plus en cas de besoin.

NAUSÉES DE LA GROSSESSE

- Aggravées à la vue et à l'odeur des aliments.
- Aggravées dans les transports.

⁙ ***Posologie :*** prendre 2 granules de **Cocculus indicus 7 CH** deux à trois fois par jour, à associer à 2 granules d'**Ignatia 5 CH** deux à trois fois par jour.

INSOMNIE

- Liée aux décalages horaires ou aux veillées prolongées, au travail de nuit (infirmières, hôtesses de l'air, étudiants…).

⁙ ***Posologie :*** prendre 2 granules de **Cocculus indicus 7 CH** le soir au coucher, à associer à 2 granules de **Melatoninum 7 CH**.

RÈGLES DOULOUREUSES

- Règles noires, en avance, avec ballonnement abdominal.
- Douleurs spasmodiques.
- Règles abondantes aggravées à la marche.
- La femme est épuisée.

⁙ ***Posologie :*** prendre 2 granules de **Cocculus indicus 7 CH** trois fois par jour.

PENSEZ-Y SI…

Les symptômes sont aggravés :
- Par le mouvement.
- À la vue du mouvement.
- Au grand air.
- Par le toucher.
- Pendant les règles.

Les symptômes sont améliorés :
- Couché au calme.
- Dans une chambre chaude.



Coccus cacti : mucosités claires et filantes

RHINO-PHARYNGITE ▪ TOUX SPASMODIQUE ▪ RÈGLES DOULOUREUSES

Origine : la cochenille, insecte de la famille des Coccidés.

RHINO-PHARYNGITE

- Avec mucosités très abondantes.
- Elles sont claires.
- Elles coulent en longs filaments épais, sont difficiles à évacuer.
- Elles surviennent après avoir pris froid.

Posologie : prendre 2 granules de **Coccus cacti 5 CH** trois fois par jour.

TOUX SPASMODIQUE

- Toux quinteuse et suffocante, sèche et irritante.
- Toux de la coqueluche ou survenant après une vaccination contre la coqueluche.

Posologie : prendre 2 granules de **Coccus cacti 5 CH** trois fois par jour.

RÈGLES DOULOUREUSES

- Saignements épais et foncés avec de gros caillots noirs.
- Douleurs au moment de l'expulsion des caillots.
- Elles irradient des reins à la vessie et ressemblent à des douleurs de l'accouchement.

Posologie : prendre 2 granules de **Coccus cacti 7 CH** trois fois par jour.

Pensez-y si…

Les symptômes sont aggravés :
- Dans une chambre chaude.
- Par le toucher.
- Par le vent.

Les symptômes sont améliorés :
- En marchant.
- En buvant froid.



Coffea cruda : insomnie et euphorie

DIFFICULTÉS À S'ENDORMIR ▪ EXCITABILITÉ INTELLECTUELLE ▪ AGITATION PHYSIQUE ▪ NÉVRALGIE

Origine : le café vert, non torréfié (*Coffea tosta* est le café torréfié), dont le principe actif principal est la triméthylxanthine ou caféine.

Sujet bon répondeur : le sujet brun, élancé, impressionnable, très actif, dont l'activité mentale est incessante (abondance d'idées).

DIFFICULTÉS À S'ENDORMIR

- Liées à une excitation cérébrale.
- Après une émotion joyeuse.
- Hypersensibilité nerveuse.
- Suite à un abus d'excitants (café, thé, alcool).

Posologie : prendre 2 granules de **Coffea cruda 5 CH** le soir au coucher.

EXCITABILITÉ INTELLECTUELLE

- Activité incessante de l'esprit avec exaltation, euphorie.
- Surtout après une émotion joyeuse.
- Plusieurs idées se présentent à la fois.
- Grande imagination.
- Hypersensibilité générale.
- Aggravée par la consommation d'excitants.

Posologie : prendre 2 granules de **Coffea cruda 7 CH** trois fois par jour.

AGITATION PHYSIQUE

- Ne tient pas en place.
- Le sujet est très rapide dans ses réactions.
- Hypersensibilité de tous les sens.
- Aggravée par la consommation d'excitants.

Posologie : prendre 2 granules de **Coffea cruda 9 CH** trois fois par jour.

NÉVRALGIE

- Faciale ou dentaire.
- Améliorée par les applications froides ou en mettant de l'eau froide sur la dent.
- Le malade est agité.
- La douleur est aggravée par les excitants (café, alcool, thé), par le bruit, par le toucher.

Posologie : prendre 2 granules de **Coffea cruda 5 CH** trois fois par jour.

PENSEZ-Y SI…

Les symptômes sont déclenchés :
- Par un excès de café.
- Par une émotion joyeuse.

Les symptômes sont aggravés :
- Par les excitants.
- Par les émotions excessives.
- Par le froid (sauf pour les névralgies faciales ou douleurs dentaires).

Les symptômes sont améliorés :
- Par la chaleur (sauf les dents et la face).



COLCHICUM AUTUMNALE : GOUTTE DU GROS ORTEIL

CRISE DE GOUTTE AIGUË

Origine : le colchique d'automne dont le principe actif principal est la colchicine.

CRISE DE GOUTTE AIGUË

- Surtout localisée au niveau du gros orteil.
- L'articulation est chaude et rouge alors que le sujet a froid.
- Sensibilité extrême au toucher.
- Aggravée par temps froid, la nuit, par le toucher et par le mouvement.

Posologie : prendre 2 granules de **Colchicum autumnale 5 CH** trois fois par jour.

Pensez-y si…

Les symptômes sont aggravés :
- Par le froid.
- Par le toucher.
- En automne.
- Par le mouvement.
- La nuit.

Les symptômes sont améliorés :
- Par la chaleur.



Colibacillinum : cystites récidivantes

INFECTIONS URINAIRES À COLIBACILLES

Origine : culture de colibacilles ou *Escherichia coli*, sans addition d'antiseptique.

INFECTIONS URINAIRES À COLIBACILLES

- Infections urinaires à répétition.
- Pouvant s'accompagner de tension, de morosité, de fatigue.

Posologie : prendre 2 granules de **Colibacillinum 5 CH** trois fois par jour.



Collinsonia canadensis : un « petit remède » de la femme enceinte

HÉMORROÏDES DE LA FEMME ENCEINTE ■ CONSTIPATION DE LA FEMME ENCEINTE

Origine : la collinsonia, plante de la famille des Labiacées poussant dans les bois humides d'Amérique du Nord.

HÉMORROÏDES DE LA FEMME ENCEINTE

- Pouvant s'accompagner de prurit et de constipation.
- Qui saignent facilement.
- Tendance aux jambes lourdes.

Posologie : prendre 2 granules de **Collinsonia canadensis 5 CH** trois fois par jour.

CONSTIPATION DE LA FEMME ENCEINTE

- Renforcée par la présence d'hémorroïdes.
- Selles grosses, dures, difficiles à expulser.

Posologie : prendre 2 granules de **Collinsonia canadensis 7 CH** trois fois par jour.

Pensez-y si…

Les symptômes sont aggravés :
- Pendant la grossesse.
- À la moindre émotion.
- Par le froid.

Les symptômes sont améliorés :
- Par le chaud.



Colocynthis : spasmes aggravés par la colère

COLIQUES ▪ RÈGLES DOULOUREUSES ▪ SCIATIQUE ▪ NÉVRALGIE FACIALE

Origine : la coloquinte ou concombre amer, plante de la famille des Cucurbitacées, extrêmement toxique, très purgative (« remue-ventre »).

COLIQUES

- Violentes coliques intestinales, hépatiques ou néphrétiques.
- Améliorées en se pliant en deux.
- Aggravées par la colère, la contrariété, l'humiliation.

Posologie : prendre 2 granules de **Colocynthis 9 CH** trois fois par jour.

RÈGLES DOULOUREUSES

- Avec des spasmes, soulagés lorsqu'on est plié en deux (en chien de fusil).
- Améliorées par la pression et la chaleur locale (bouillotte).

Posologie : prendre 2 granules de **Colocynthis 5 CH** trois fois par jour.

SCIATIQUE

- Avec sensation de crampe et d'engourdissement.
- Améliorée la jambe pliée en deux, par la chaleur et la pression forte.
- La douleur a tendance à rendre coléreux ou est aggravée par la colère.

Posologie : prendre 2 granules de **Colocynthis 9 CH** trois fois par jour.

NÉVRALGIE FACIALE

- Douleurs intenses déclenchées par la colère ou l'indignation.

Posologie : prendre 2 granules de **Colocynthis 15 CH** trois fois par jour.

PENSEZ-Y SI…

Les symptômes sont aggravés :
- Par la colère ou l'indignation.

Les symptômes sont améliorés :
- Plié en deux ou par la flexion du membre douloureux.
- Par la chaleur.
- Par la pression forte.



CONIUM MACULATUM : DOULEURS MUSCULAIRES

VERTIGES ▪ DOULEURS DANS LES SEINS ▪ TROUBLES SEXUELS

Origine : la grande ciguë.

VERTIGES

- Tout tourne autour de soi.
- Aggravés couché ou lorsque l'on bouge.

Posologie : prendre 2 granules de **Conium maculatum 9 CH** trois fois par jour.

DOULEURS DANS LES SEINS

- Avant les règles, avec présence de nodules denses (mastose).
- Douleurs et atrophie des seins chez les femmes qui n'ont pas de relations sexuelles.
- Suite à un traumatisme, en prévention des éventuelles séquelles.

⁜ ***Posologie :*** prendre 2 granules de **Conium maculatum 5 CH** trois fois par jour.

TROUBLES SEXUELS

- Impuissance ou érections faibles et de courte durée.
- Éjaculation précoce.
- Éjaculation involontaire sans érection, provoquée par la simple présence d'une femme.
- Chez un sujet dépressif, ralenti, indifférent à tout ce qui l'entoure.

⁜ ***Posologie :*** prendre 2 granules de **Conium maculatum 9 CH** trois fois par jour ou en **15 CH** quand les troubles sont vraiment psychiques.

PENSEZ-Y SI…

Les symptômes sont déclenchés :

- Par la continence sexuelle prolongée.
- Par les règles.
- Par l'alcool.



CORALLIUM RUBRUM : TOUX SUFFOCANTE

TOUX VIOLENTE ET QUINTEUSE ■ COQUELUCHE

Origine : corail rouge de la mer Méditerranée, de la mer Rouge et de l'océan Indien dont le squelette calcaire est très riche en carbonate de calcium et en magnésium.

TOUX, COQUELUCHE

- Le visage devient tout rouge par suffocation, surtout chez l'enfant.
- La toux est incessante, violente, rapide, comme une mitraille.
- L'air inspiré semble froid.
- La toux s'accompagne parfois de saignement de nez et de petites éruptions de couleur corail.

⁜ ***Posologie :*** prendre 2 granules de **Corallium rubrum 5 CH** trois fois par jour.

Pensez-y si…

Les symptômes sont aggravés :

- Par le froid et au réveil.



Croton tiglium : éruptions génitales

ECZÉMA DES PARTIES GÉNITALES ▪ HERPÈS GÉNITAL

Origine : arbuste d'Extrême-Orient dont on utilise les graines sèches, contenant des enzymes, des acides aminés, des principes actifs immunosuppresseurs.

ECZÉMA

- Siège au niveau des parties génitales et du scrotum.
- S'accompagne de démangeaisons intenses et de brûlures avec des vésicules.
- Les éruptions alternent avec des diarrhées caractéristiques, aqueuses, jaunes, en jets soudains.

Posologie : prendre 2 granules de **Croton tiglium 9 CH** trois fois par jour.

HERPÈS

- Siège au niveau génital et s'accompagne de démangeaisons.

Posologie : prendre 2 granules de **Croton tiglium 5 CH** trois fois par jour.

Pensez-y si…

Les symptômes sont aggravés :

- Par le toucher.
- L'été.
- À la moindre nourriture.



Cuprum metallicum : crampes et tétanie

CRAMPES ▪ SPASMES ▪ SPASMOPHILIE ▪ HOQUET ▪ TICS ▪ CRISE D'ASTHME

Origine : le cuivre.

CRAMPES

- Crampes des cuisses ou des mollets (parfois en début de coït).
- Elles apparaissent et disparaissent brutalement.
- Crampes des muscles involontaires : crampes d'estomac, colite intestinale.

Posologie : prendre 2 granules de **Cuprum metallicum 5 CH** le soir au coucher.

SPASMES MUSCULAIRES

- Souvent accompagnés de crampes, apparaissant après la suppression d'une éruption.
- Il peut s'agir de spasmes isolés (de la paupière par exemple) ou de convulsions débutant dans les doigts et qui se généralisent ensuite.
- Spasmes gastriques avec hoquet.
- Spasmes abdominaux améliorés par les boissons froides.
- Toux spasmodique avec sensation de suffocation améliorée par les boissons froides.

Posologie : prendre 2 granules de **Cuprum metallicum 9 CH** trois fois par jour.

SPASMOPHILIE

- Crise de tétanie.
- Les paupières sont secouées de spasmes.
- La paume de la main se creuse et se contracte douloureusement.

Posologie : prendre 2 granules de **Cuprum metallicum 5 CH** trois fois par jour.

HOQUET

- Avec contractions spasmodiques du diaphragme.

Posologie : prendre 2 granules de **Cuprum metallicum 5 CH** toutes les 10 minutes.

TICS

- Accompagnés de spasmes de la paupière supérieure.

Posologie : prendre 2 granules de **Cuprum metallicum 5 CH** trois fois par jour.

CRISE D'ASTHME

- Avec spasmes, suffocation et toux spasmodique.
- Le visage devient bleu.

Posologie : prendre 2 granules de **Cuprum metallicum 9 CH** trois fois par jour.

PENSEZ-Y SI…

Les symptômes sont améliorés :
- En buvant froid.

Les symptômes sont aggravés :
- Par le toucher.
- Avant les règles.
- De façon périodique.



CYCLAMEN : MIGRAINE MENSTRUELLE

MIGRAINE OPHTALMIQUE ■ TROUBLES DES RÈGLES ■ MÉLANCOLIE

Origine : le cyclamen.

Sujet bon répondeur : il s'agit souvent d'une femme blonde, anémique, vite fatiguée, scrupuleuse et n'aimant pas sortir de chez elle.

MIGRAINE OPHTALMIQUE

- Avec scintillements multicolores, vision d'étoiles, vertiges.
- Spécialement pendant les règles.
- Chez une personne intolérante aux aliments gras.

Posologie : prendre 2 granules de **Cyclamen 9 CH** trois fois par jour.

TROUBLE DES RÈGLES

- Règles perturbées dans leur rythme.
- Soit abondantes, en avance, douloureuses et formées de sang noir avec caillot.
- Soit peu abondantes, avec maux de tête, troubles de la vue, vertiges.

Posologie : prendre 2 granules de **Cyclamen 7 CH** trois fois par jour.

MÉLANCOLIE

- Morosité, tendance aux remords, rumination.
- Surtout avant les règles.
- Améliorée en faisant de l'exercice.

Posologie : prendre 2 granules de **Cyclamen 15 CH** trois fois par jour.

Pensez-y si…

Les symptômes sont aggravés :
- Par l'immobilité.
- Au grand air.

Les symptômes sont améliorés :
- Par le mouvement.
- Dans une chambre chaude.
- Après les règles.

À noter :
- **Cyclamen** est très proche de **Pulsatilla** mais les deux médicaments ont des modalités inverses : **Cyclamen** est aggravé au grand air et amélioré dans une chambre chaude. **Pulsatilla** est amélioré au grand air et aggravé dans une chambre chaude.





Dioscorea villosa : douleurs soulagées en s'étirant

COLITE SPASMODIQUE ■ SCIATIQUE

Origine : l'igname sauvage, liane originaire des États-Unis, dont on utilise le rhizome, riche en diosgénine, précurseur des hormones stéroïdiennes.

COLITE SPASMODIQUE

- Avec violentes douleurs spasmodiques ressemblant à des crampes.
- Améliorée lorsqu'on se met en extension, droit comme un I ou bien penché en arrière.
- Aggravée en position penchée en avant.

✖ ***Posologie :*** prendre 2 granules de **Dioscorea villosa 7 CH** trois fois par jour.

SCIATIQUE

- Soulagée à l'étirement ou en position debout.
- Aggravée à la flexion, donc à la marche ou en position assise.

✖ ***Posologie :*** prendre 2 granules de **Dioscorea villosa 7 CH** trois fois par jour.

Pensez-y si…

Les symptômes sont aggravés :

- Allongé.
- En se penchant en avant.

Les symptômes sont améliorés :

- En se redressant ou en se penchant en arrière.

À noter :

- Pour **Dioscorea villosa**, ce sont les modalités caractéristiques (ici amélioration en extension) qui déterminent le choix du médicament.



Dolichos prurens : démangeaisons

PRURIT INTENSE, SÉNILE, URTICAIRE

Origine : légumineuse originaire d'Inde, riche en sérotonine et L-dopa (précurseur de la dopamine) dont on utilise le fruit couvert de poils (« poil à gratter »).

PRURIT INTENSE, SÉNILE, URTICAIRE

- En complément des remèdes selon le profil : **Sulfur**, **Psorinum**, **Arsenicum album**…

✖ ***Posologie :*** prendre 2 granules de **Dolichos prurens 5 CH** trois à cinq fois par jour, selon les démangeaisons.

Pensez-y si…

Les symptômes sont aggravés :
- Par l'eau.
- Par la chaleur du lit, avec ou sans œdème.
- En cas de prurit sénile ou d'urticaire.



Drosera : toux sèche et douloureuse

toux quinteuse (asthme ▪ coqueluche ▪ bronchite ▪ laryngite)

Origine : la drosère ou « rosée du soleil », plante carnivore des marais et tourbières de l'hémisphère Nord, riche en plumbagone, dont on a découvert des propriétés antimitotiques. Médicament utilisé en médecine classique pour calmer la toux, la coqueluche et anciennement la tuberculose.

TOUX QUINTEUSE

- Toux sèche, quinteuse, rauque, très douloureuse survenant surtout la nuit.
- Très violente, elle provoque des douleurs sous les côtes (hypocondres), soulagées par la pression.
- Elle s'accompagne de congestion du visage (face violette) et d'une sensation de suffocation.
- Toux de l'asthme, de la coqueluche, de la bronchite ou de la laryngite.

Posologie : prendre 2 granules de **Drosera 7 CH** trois fois par jour et le soir au coucher. Reprendre 2 granules en cas de réveil par la toux, mais ce médicament homéopathique ne doit pas être donné trop longtemps, car il peut lui-même occasionner de la toux, pour le savoir, il suffit d'arrêter **Drosera**.

Pensez-y si…

Les symptômes sont aggravés :
- En position allongée.
- Par la chaleur du lit.
- La nuit après minuit.
- En buvant.

Les symptômes sont améliorés :
- Par la pression.
- Par le mouvement.
- En plein air.



Dulcamara : troubles par temps humide

troubles ORL ▪ rhumatismes ▪ verrue

Origine : la douce-amère, parente sauvage de la tomate et de la pomme de terre. Riche en diosgénine, précurseur des stéroïdes.

RHINO-PHARYNGITE

- Le nez se bouche par temps humide puis coule ensuite abondamment.
- Avec ganglions dans le cou.
- Déclenché par temps pluvieux ou par temps chaud avec nuits froides.

Posologie : prendre 2 granules de **Dulcamara 5 CH** trois fois par jour par temps humide.

BRONCHITE, TRACHÉITE

- Compliquent la rhino-pharyngite ou sont déclenchées d'emblée par le temps humide.

Posologie : prendre 2 granules de **Dulcamara 5 CH** trois fois par jour.

ASTHME

- Déclenché ou aggravé par l'humidité.

Posologie : prendre 2 granules de **Dulcamara 5 CH** trois fois par jour tant que le temps est humide.

RHUMATISMES

- Déclenchés par la pluie ou à proximité d'un lieu aquatique (mer, lac, rivière…).
- Améliorés par le mouvement.

Posologie : prendre 2 granules de **Dulcamara 7 CH** trois fois par jour par temps humide.

VERRUES

- Larges, plates et lisses.
- Siégeant plutôt au niveau du visage et des mains.

Posologie : prendre 2 granules de **Dulcamara 5 CH** trois fois par jour

Pensez-y si…

Les symptômes sont déclenchés ou aggravés :
- Par l'humidité.

Les symptômes sont améliorés :
- Par temps sec.
- Par le mouvement.

E



Ethyl sulfur dichloratum : asthme aigu

CRISE D'ASTHME ▪ URGENCE RESPIRATOIRE

Origine : chimique, c'est de l'ypérite, gaz moutarde, ancien gaz de combat, dont la famille chimique a été utilisée par les allopathes en chimiothérapie.

DYSPNÉE AVEC CYANOSE, TOUX ET EXPECTORATION ÉPAISSE

Posologie : prendre 2 granules d'**Ethyl sulfur dichloratum 5 CH** autant de fois que possible, en association avec une assistance respiratoire si le cas le nécessite, mais sera utilisé ensuite pour espacer les crises.

Pensez-y si…

- Détresse respiratoire.
- Crise d'asthme.



Eupatorium perfoliatum : la grippe

GRIPPE

Origine : l'eupatoire ou « herbe à la fièvre », plante vivace de la famille des Astéracées, originaire des prairies humides d'Amérique du Nord.

GRIPPE

- Accompagnée de douleurs au niveau des globes oculaires.
- Avec fièvre sèche et soif intense d'eau froide.
- Sensation de brisure des os ressentie très profondément pendant la fièvre.
- Toux nocturne associée à une céphalée occipitale.

Posologie : prendre 2 granules d'**Eupatorium perfolatium 5 CH** trois fois par jour.

Pensez-y si…

Les symptômes sont aggravés :
- Par la pression des globes oculaires.
- Par le mouvement.
- À l'air froid.

Les symptômes sont améliorés :
- Par le repos.
- Par la transpiration.



Euphrasia : irritation oculaire

CONJONCTIVITE ▪ RHINO-PHARYNGITE

Origine : l'euphraise ou « casse-lunettes » de la famille des Scrophulariacées, plante rencontrée dans les prairies, les pâturages et les tourbières ensoleillés. Employée jadis dans les affections de l'œil. Contient des stérols, de l'acide caféique, des tanins et des huiles en petite quantité.

CONJONCTIVITE

- D'origine allergique, infectieuse ou ophtalmie des neiges.
- Sensation de brûlure douloureuse à la lumière du soleil.
- L'œil est irrité et enflammé, il coule comme de l'eau.

Posologie : prendre 2 granules d'**Euphrasia 5 CH** trois fois par jour.

RHINO-PHARYNGITE

- Avec un écoulement liquide abondant mais non irritant du nez.
- Éternuements en salves.
- Larmoiement irritant, les yeux sont enflammés.
- Rhinite allergique ou rhino-pharyngite d'origine infectieuse.

Posologie : prendre 2 granules d'**Euphrasia 5 CH** trois fois par jour.

PENSEZ-Y SI…

Les symptômes sont aggravés :

- Par la lumière.
- Par l'air.
- Par le vent provoquant un larmoiement irritant.

Les symptômes sont améliorés :

- Dans l'obscurité.

F



FERRUM PHOSPHORICUM : PETITE FIÈVRE

FIÈVRE ▪ TROUBLES ORL

Origine : le phosphate de fer.

FIÈVRE

- Peu élevée (38-39 °C), moins qu'avec **Aconit** ou **Belladonna**.
- Sans l'agitation d'**Aconit** ni l'abattement de **Belladonna**.
- Avec des bouffées de chaleur.
- Le visage est pâle, la peau moite, la soif modérée.
- Souvent accompagnée de céphalées congestives améliorées par les applications froides.

Posologie : prendre 2 granules de **Ferrum phosphoricum 5 CH** trois fois par jour.

OTITE AIGUË

- Le tympan est rouge et les douleurs battantes.
- Avec fièvre à 38-39 °C et visage pâle.
- Surtout chez l'enfant.

Posologie : prendre 2 granules de **Ferrum phosphoricum 5 CH** trois fois par jour.

TRACHÉITE, BRONCHITE

- S'accompagnant d'une toux sèche, de crachats striés de sang, de difficultés à respirer et d'une légère anémie.
- Avec fièvre à 38-39 °C et visage pâle.

Posologie : prendre 2 granules de **Ferrum phosphoricum 5 CH** trois fois par jour.

RHINO-PHARYNGITE

- Avec fièvre modérée à 38-39 °C.
- Avec un peu de sang dans les mucosités quand le malade se mouche.

Posologie : prendre 2 granules de **Ferrum phosphoricum 5 CH** trois fois par jour.

PENSEZ-Y SI…

Les symptômes sont aggravés :
- La nuit.
- Par les secousses et le mouvement.

Les symptômes sont améliorés :
- Par les applications froides.



Fluoricum acidum : atteinte des tissus profonds

VARICES ET ULCÈRES VARIQUEUX

Origine : l'acide fluorhydrique.

VARICES

- Veines distendues, tendance à l'œdème et à l'ulcère variqueux.
- Maladie chronique, lésionnelle avec atteinte profonde des tissus.

Posologie : prendre 2 granules de **Fluoricum acidum 5 CH** trois fois par jour dans les cas aigus et en **9 CH** une fois par semaine dans les cas chroniques.

Pensez-y si…

Les symptômes sont aggravés :
- Par la chaleur.

Les symptômes sont améliorés :
- Par le froid.
- En marchant au grand air.



Folliculinum : troubles du cycle féminin

SYNDROME PRÉMENSTRUEL ▪ PÉRIMÉNOPAUSE ▪ HERPÈS ▪ ACNÉ

Origine : la folliculine (ou œstrone), une des hormones féminines qui, avec la progestérone, régit le cycle féminin. Un déséquilibre entre œstrogène et progestérone entraîne des troubles du cycle menstruel.

SYNDROME PRÉMENSTRUEL

- Les symptômes apparaissent quelques jours avant les règles et disparaissent à leur arrivée.
- Gonflement douloureux des seins.
- Sensation de gonflement du corps, jambes lourdes, œdème, rétention d'eau.
- Prise de poids avant les règles.
- Douleurs dans le bas-ventre.
- Maux de tête.
- Nervosité, tendance dépressive.
- Herpès.

Posologie : prendre 1 dose de **Folliculinum 9 CH** ou 5 granules le 14ᵉ jour du cycle.

PÉRIMÉNOPAUSE

- Cycles qui deviennent anarchiques (trop longs ou trop courts).
- L'abondance du flux des règles peut se modifier.

Posologie : prendre 5 granules de **Folliculinum 9 CH**, vers le 7ᵉ, le 14ᵉ, puis le 21ᵉ jour du cycle.

HERPÈS

- Qui apparaît systématiquement avant les règles.

Posologie : prendre 1 dose de **Folliculinum 9 CH** le 14ᵉ jour et le 21ᵉ jour du cycle.

ACNÉ

- Aggravé avant les règles et régressant ensuite.

Posologie : prendre 1 dose de **Folliculinum 15 CH** ou 5 granules le 14ᵉ jour du cycle, suivi le lendemain par 5 granules d'**Histaminum 5 CH**.

PENSEZ-Y SI…

Les symptômes apparaissent :
- Avant les règles, au moment de l'ovulation.

Les symptômes sont améliorés :
- Après les règles.



FORMICA RUFA : DOULEURS BRÛLANTES

CYSTITE À RÉPÉTITION ■ CALCULS ■ DOULEURS RHUMATISMALES

Origine : la fourmi rouge, riche en acide formique.

CYSTITE À RÉPÉTITION

- Avec brûlure et urine malodorante.
- Souvent présence de colibacilles.

Posologie : prendre 2 granules de **Formica rufa 7 CH** trois fois par jour.

CALCULS

- Entraînant une infection.

Posologie : prendre 2 granules de **Formica rufa 7 CH** trois fois par jour.

DOULEURS RHUMATISMALES

- À apparition brutale, douleurs erratiques.

Posologie : prendre 2 granules de **Formica rufa 9 CH** trois fois par jour.

PENSEZ-Y SI…

Les symptômes sont aggravés :

- Par le froid.
- Par le mouvement.

Les symptômes sont améliorés :

- Par le massage et la pression.

FSH : TROUBLES DE LA MÉNOPAUSE

BOUFFÉES DE CHALEUR DE LA MÉNOPAUSE

Origine : hormone stimulant la folliculine antéhypophysaire.

BOUFFÉES DE CHALEUR DE LA MÉNOPAUSE

- À prendre à titre préventif associé aux remèdes symptomatiques (**Belladonna**, **Glonoïnum** ou **Sulfur**).

Posologie : prendre 3 granules de **FSH 15 CH** une fois par jour, une semaine par mois, en alternant avec **Progestérone 4 CH**.

PENSEZ-Y SI…

Les symptômes sont améliorés :
- Par l'air frais et le mouvement.

Les symptômes sont aggravés :
- Au début de la ménopause.
- Par la chaleur.



GELSEMIUM SEMPERVIRENS : ABATTEMENT

GRIPPE ▪ FIÈVRE ABRUTISSANTE ▪ MIGRAINE ▪ TRAC ▪ ÉMOTIVITÉ

Origine : le jasmin jaune de Caroline dont on utilise les parties souterraines pour fabriquer la teinture-mère. Contient de la gelsémine, de la scopolamine, de la sempervérine.

Sujet bon répondeur : l'émotif, paralysé, les « jambes coupées » par le trac ou par la fièvre.

GRIPPE

- Survenant lors d'un hiver peu rigoureux ou par temps chaud et humide.
- Courbature, sensation de lourdeur, somnolence.
- Congestion du visage, intenses maux de tête abrutissant le malade.
- La fièvre est modérée sans soif.
- Le sujet se sent abattu et très affaibli autant physiquement que moralement. Il désire être seul et qu'on le laisse tranquille. Ses mouvements sont lents, son pouls aussi.

⁘ ***Posologie :*** prendre 2 granules de **Gelsemium sempervirens 7 CH** trois fois par jour.

FIÈVRE AVEC ABRUTISSEMENT ET TREMBLEMENTS

- Absence de soif malgré la fièvre.
- Prostration, abattement, hébétude, assoupissement, tremblements.
- Pouls lent.
- Inflammation des voies aériennes supérieures avec toux sèche et céphalées abrutissantes.

⁘ ***Posologie :*** prendre 2 granules de **Gelsemium sempervirens 7 CH** trois fois par jour.

MIGRAINE

- Précédée de troubles de la vue (migraine ophtalmique) ou de fourmillements et d'engourdissement de la face (migraine avec aura neurologique).
- Douleur localisée à la base du cerveau, à l'arrière de la tête et autour des globes oculaires.
- Les paupières sont lourdes et tombantes.
- Le sujet est abruti, tremblant.
- La crise se termine par une abondante émission d'urine incolore, qui soulage le malade.

⁘ ***Posologie :*** prendre 2 granules de **Gelsemium sempervirens 9 CH** trois fois par jour.

TRAC, ÉMOTIVITÉ

- Peur par anticipation (examen, entretien d'embauche, obligation sociale…), se manifestant quelques jours avant l'échéance.
- Avec tremblement général ou localisé.
- Diarrhée souvent abondante ou envie impérieuse d'uriner.
- Accélération du rythme cardiaque.

⁘ ***Posologie :*** prendre 2 granules de **Gelsemium sempervirens 9 CH** trois fois par jour ou tout simplement 1 dose la veille et 1 dose le jour même de l'entretien ou de l'examen.

Pensez-y si…

Les symptômes sont aggravés par :
- Les émotions, le trac, les mauvaises nouvelles.
- Le tabac.
- Le temps humide.

Les symptômes sont améliorés par :
- La position penchée en avant.
- Après avoir uriné abondamment.



Glonoïnum : chaleur congestive

BOUFFÉES DE CHALEUR ▪ MAUX DE TÊTE ▪ INSOLATION ▪ PALPITATIONS

Origine : la nitroglycérine, explosif bien connu, utilisée sous forme de trinitrine pour soigner l'angine de poitrine en médecine classique.

Sujet bon répondeur : les sujets sanguins, pléthoriques, nerveux : les hommes ayant tendance à faire des poussées d'hypertension, les femmes à la ménopause.

BOUFFÉES DE CHALEUR DE LA MÉNOPAUSE

- Avec congestion du visage et battements des carotides.

⁘ ***Posologie :*** prendre 2 granules de **Glonoïnum 5 CH** trois fois par jour.

MAUX DE TÊTE

- Céphalées soudaines, violentes et brutales.
- Le visage est rouge et les tempes battantes.
- Sensation d'avoir le pouls qui bat dans la tête.
- Les yeux sont injectés avec vision de taches noires.
- Aggravation par la chaleur.

⁘ ***Posologie :*** prendre 2 granules de **Glonoïnum 5 CH** trois fois par jour.

INSOLATION

- Avec maux de tête d'apparition brutale et bouffées de chaleur.
- Battements intenses et visibles des carotides.

⁘ ***Posologie :*** prendre 2 granules de **Glonoïnum 5 CH** trois fois par jour.

PALPITATIONS CARDIAQUES

- Palpitations violentes.
- Avec sensation d'afflux de chaleur dans la poitrine, de brûlure entre les épaules.

- Les pulsations sanguines sont ressenties dans tout le corps : gorge, oreilles, dents, extrémités.

✣ ***Posologie :*** prendre 2 granules de **Glonoïnum 7 CH** deux à trois fois par jour.

Pensez-y si…

Les symptômes sont aggravés :
- Au soleil.
- Par la chaleur.
- Par les contrariétés.
- Par l'alcool.

Les symptômes sont améliorés :
- Au grand air.
- En penchant la tête en arrière (aggravation en penchant la tête en arrière : **Belladonna**).



Graphites : obésité et problèmes de peau

ECZÉMA ▪ TROUBLES CUTANÉS ▪ CONSTIPATION ▪ TROUBLES DES RÈGLES ▪ BOUFFÉES DE CHALEUR ▪ APATHIE ▪ TRISTESSE ▪ OBÉSITÉ

Origine : la mine de plomb issue du charbon minéral, riche en carbone, silice et fer.

Sujet bon répondeur : le sujet obèse, frileux et constipé dont la peau est sèche, rêche et épaisse avec des gerçures aux mains. Il est timide, pleure pour un rien et rit quand on lui fait des reproches.

ECZÉMA

- Derrière les oreilles, sur le bord des paupières, au niveau des plis de flexion (pli du coude, creux du genou, région inguinale) et du cuir chevelu.
- Avec écoulement suintant et visqueux comme du miel.
- Les croûtes sont épaisses et collantes sur fond de peau rouge, sèche et indurée.
- Les démangeaisons sont aggravées par la chaleur.
- Chez un individu frileux et qui cicatrise mal.

✣ ***Posologie :*** prendre 2 granules de **Graphites 5 CH** trois fois par jour.

TROUBLES CUTANÉS

- Verrues autour des ongles.
- Herpès suintant un liquide jaunâtre.
- Troubles de la cicatrisation : cicatrice chéloïde (renflement induré de la peau).
- Crevasses liées à l'allaitement.
- Orgelets (petit furoncle sur le bord de la paupière) et chalazions (kystes de la paupière) à répétition.

Posologie : prendre 2 granules de **Graphites 5 CH** trois fois par jour.

CONSTIPATION

- Sans envie d'aller à la selle.
- Les selles émises sont très grosses, entourées de mucus.
- Souvent accompagnée d'hémorroïdes brûlantes et de fissure anale.

Posologie : prendre 2 granules de **Graphites 5 CH** trois fois par jour.

TROUBLES GYNÉCOLOGIQUES

- Règles en retard ou qui s'arrêtent chez une femme frileuse souffrant d'une légère anémie et d'eczéma.
- Bouffées de chaleur de la ménopause chez une femme frileuse souffrant d'une légère anémie et d'eczéma.

Posologie : prendre 2 granules de **Graphites 7 CH** trois fois par jour.

APATHIE, TRISTESSE

- Sujet lent, apathique, triste, timide, indécis et plein d'appréhension.
- Il pleure pour un rien et en particulier en écoutant de la musique.
- Il a peu d'énergie sexuelle.

Posologie : prendre 2 granules de **Graphites 9 CH** deux fois par jour.

OBÉSITÉ

- Avec frilosité, troubles cutanés, mauvaises cicatrisation, constipation.

Posologie : prendre 5 granules de **Graphites 9 CH** une fois par jour.

PENSEZ-Y SI…

Les symptômes sont aggravés :

- Par la chaleur locale (le lit).
- Par temps froid et humide.
- Par le manque d'air.
- Pendant les règles.

Les symptômes sont améliorés :
- Au grand air.
- Dans le noir.
- Par le mouvement.



Guaïacum : goutte

GOUTTE CHRONIQUE

Origine : arbre d'origine d'Amérique centrale, dont on a extrait la résine. L'élément le plus connu est le gaïacol.

GOUTTE CHRONIQUE CHEZ LES SUJETS PRÉSENTANT DES DÉFORMATIONS

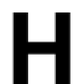
- Taux d'acide urique important avec déformation des petites articulations des doigts, des mains et des pieds.

Posologie : prendre 2 granules de **Guaïacum 9 CH** trois par jour, pouvant être associé à **Colchicum 5 CH**, à la même posologie.

Pensez-y si…

Les symptômes sont aggravés :
- Par la chaleur.
- Par le mouvement.
- Au moindre toucher.

Les symptômes sont améliorés :
- Par le froid.





Hamamelis : troubles veineux

JAMBES LOURDES ▪ VARICES ▪ HÉMORROÏDES ▪ HÉMORRAGIES

Origine : l'hamamélis de Virginie, de la famille des Hamamelidacées, arbrisseau d'Amérique du Nord dont la feuille et l'écorce sont très riches en tanins. Il ressemble à notre noisetier. La teinture-mère est utilisée en phytothérapie comme tonique et veinotonique par voie orale et comme cicatrisant par voie externe. L'hamamélis contient des flavonoïdes.

JAMBES LOURDES

- Pour activer la circulation veineuse.

Posologie : prendre 10 gouttes d'**Hamamelis 4 DH** trois fois par jour.

VARICES DOULOUREUSES

- Sensibles au toucher.
- Elles font facilement des ecchymoses.

Posologie : prendre 2 granules d'**Hamamelis 5 CH** trois fois par jour.

HÉMORROÏDES

- Elles sont grosses, rouges et saignent facilement du sang noir.
- Avec sensation d'éclatement des veines.

Posologie : prendre 2 granules d'**Hamamelis 5 CH** trois fois par jour souvent en association avec **Aesculus hippocastanum**, à la même posologie ou en mélange.

HÉMORRAGIES PASSIVES

- Saignement du nez (faire vérifier sa tension).
- Si la tension est élevée, les saignements peuvent être bénéfiques.
- Métrorragie (saignement de l'utérus) de sang noir au milieu du cycle qui fatigue beaucoup.

Posologie : prendre 2 granules d'**Hamamelis 5 CH** trois fois par jour que l'on peut associer à 2 granules de **China rubra 5 CH** trois fois par jour si le sujet est épuisé après les saignements.

Pensez-y si…

Les symptômes sont aggravés :
- Par la chaleur.
- Par l'humidité.
- Par les traumatismes.



Hekla lava : troubles osseux

EXCROISSANCE OSSEUSE ■ ARTHROSE ■ CARIE DENTAIRE

Origine : la lave du Mont Hekla.

EXCROISSANCE OSSEUSE

- Bosse du stylo chez l'écolier.
- Petites boules sur les mains des personnes âgées.
- Tumeurs osseuses.

Posologie : prendre 2 granules d'**Helka lava 5 CH** trois fois par jour.

ARTHROSE

- S'accompagnant de petites excroissances osseuses.

Posologie : prendre 2 granules d'**Helka lava 5 CH** trois fois par jour associé à **Calcarea fluorica 9 CH**, 2 granules trois fois par jour.

CARIE DENTAIRE

- Névralgie faciale et gonflement du maxillaire par dent cariée.
- Douleur et gonflement après extraction.

Posologie : prendre 2 granules d'**Helka lava 5 CH** trois fois par jour.

Pour la petite histoire

Ce remède fut découvert lorsque l'on constata que les moutons d'Islande qui broutaient l'herbe poussant sur la lave du Mont Hekla présentaient des excroissances des maxillaires.



Helonias dioica : draineur

MYCOSE VAGINALE ■ PERTES BLANCHES

Origine : l'helonias, plante herbacée d'Amérique du Nord qui contient de la diosgénine.

Sujet bon répondeur : femme fatiguée, anémique, indolente mais qui est améliorée quand son esprit est occupé.

MYCOSE VAGINALE

- Avant tout traitement, pour drainer les muqueuses.

Posologie : prendre 2 granules d'**Helonias dioica 5 CH** trois fois par jour, associé à **Hydrastis 5 CH**, 2 granules trois fois par jour.

PERTES BLANCHES

- Pour drainer les muqueuses.

Posologie : prendre 2 granules d'**Helonias dioica 5 CH** trois fois par jour.



Hepar sulfur : suppurations

SUPPURATION DE LA PEAU ET DES MUQUEUSES ■ TROUBLE DU CARACTÈRE

Origine : préparation élaborée par Hahnemann, à base de fleur de soufre (**Sulfur**) et de couche moyenne d'huître (**Calcarea carbonica**).

Sujet bon répondeur : blond, lymphatique, mou, très frileux. Il a la peau malsaine. L'aspect indolent contraste avec une tendance à la précipitation, l'hypersensibilité et l'impulsivité.

SUPPURATION AIGUË

- De la peau : abcès, furoncle, eczéma, herpès purulent, acné purulent.
- De l'œil : conjonctivite purulente, blépharite, orgelet.
- De la gencive : abcès dentaire (sur avis médical seulement).
- De la sphère ORL : rhume avec écoulement de pus par le nez et dans la gorge ; otite suppurée (sur avis médical seulement), angine avec suppuration des amygdales (sur avis médical seulement), laryngite, trachéite et bronchite survenant après un coup de froid.

Posologies : en fonction de la suppuration (voir l'encadré ci-dessous).

SUPPURATION CHRONIQUE

- De la sphère ORL : rhino-pharyngite à répétition, sinusite chronique, otite chronique à tympan ouvert.

Posologie : se fait en fonction de la suppuration (voir l'encadré ci-dessous), que l'on associera à **Silicea 7 CH**, 2 granules deux fois par jour.

- De tout type : ulcère de jambe, peau fissurée, coin de bouche qui suppure, etc.

Posologie : se fait en fonction de la suppuration (voir l'encadré ci-dessous).

POSOLOGIES :

Attention ! **Hepar sulfur** est contre-indiqué dans les processus de suppuration des cavités fermées : sinus, dents, oreilles. En cas de doute, une consultation médicale s'impose.
Donné en basse dilution (**4** à **5 CH**), il active le processus suppuratif et permet d'évacuer le pus si la cavité est ouverte.
Donné en moyenne dilution (**7** à **9 CH**) il régule la suppuration.
Donné en haute dilution (**12** à **30 CH**, 1 dose), il freine la suppuration en cours et fait avorter un abcès à son tout début. Dans tous les cas il est souhaitable de l'associer à **Pyrogenium 9 CH**.

TROUBLE DU CARACTÈRE

- Sujet irritable, querelleur, impulsif.
- Il fait tout avec précipitation (il parle vite).
- Le sujet est souvent agressif, pervers, destructeur, pyromane.

Posologie : prendre 2 granules d'**Hepar sulfur 15 CH** une à deux fois par jour.

PENSEZ-Y SI…

Les symptômes sont aggravés :
- Au moindre courant d'air.
- Par le froid en général.
- Au toucher.

Les symptômes sont améliorés :
- Par temps doux et humide



Histaminum : contre les allergies

ALLERGIES

Origine : le dichlorhydrate d'histamine. L'histamine est le principal médiateur des manifestations allergiques.

Sujets bons répondeurs : les personnes allergiques.

TOUTES MANIFESTATIONS ALLERGIQUES

- Cutanées : eczéma, urticaire, œdème.
- Respiratoires : asthme allergique, rhume des foins, rhinite allergique, sinusite (on lui préférera **Poumon histamine**).
- Conjonctivite allergique.

⁙ ***Posologie :*** prendre 2 granules d'**Histaminum 7 CH**, trois fois par jour.

Pensez-y si…

Les symptômes sont déclenchés :

- Par un allergène (pollens, acariens, poussière…).



Hydrastis canadensis : sécrétions visqueuses

AFFECTIONS ORL ▪ CONJONCTIVITE ▪ MYCOSE AVEC SÉCRÉTIONS JAUNÂTRES ▪ CONSTIPATION CHRONIQUE ▪ TROUBLE DE LA DIGESTION

Origine : la racine du « sceau d'or », plante de la famille des Renonculacées poussant dans les forêts montagneuses d'Amérique du Nord et du Canada. La teinture-mère, riche en alcaloïdes toxiques

(hydrastine, berbérine, canadaline), a des effets vasoconstricteurs, spasmolytiques et régulateurs de la bile.

AFFECTIONS ORL CHRONIQUES

- Rhino-pharyngite, sinusite, bronchite, laryngite chroniques.
- Avec sécrétions nasales et pharyngées de couleur jaune, épaisses et visqueuses.
- Toux sèche et douloureuse suivie de crachats jaunâtres.

Posologie : prendre 2 granules d'**Hydrastis canadensis 5 CH** trois fois par jour.

CONJONCTIVITE

- Avec écoulement jaunâtre.

Posologie : prendre 2 granules d'**Hydrastis canadensis 5 CH** trois fois par jour.

MYCOSE

- Avec écoulement jaunâtre.

Posologie : avant tout traitement, pour drainer les muqueuses, prendre 2 granules d'**Hydrastis canadensis 5 CH** trois fois par jour, associé à **Helonias 5 CH**, 2 granules trois fois par jour.

CONSTIPATION CHRONIQUE

- Aggravée par l'abus de laxatifs.
- Selles petites et dures liées entre elles par du mucus jaune.

Posologie : prendre 2 granules d'**Hydrastis canadensis 5 CH** trois fois par jour.

TROUBLE DE LA DIGESTION

- Sensation chronique de vide dans l'estomac avec goût poivré dans la bouche.
- La langue est jaunâtre.
- Syndrome hépatique avec nausées, constipation, anorexie, teint jaune, amaigrissement.

Posologie : prendre 2 granules d'**Hydrastis canadensis 5 CH** trois fois par jour.

PENSEZ-Y SI…

Les symptômes sont aggravés :
- Par le vent sec.
- Au grand air.
- Après les repas.
- Par les laxatifs.

Les symptômes sont améliorés :
- Par le repos.



Hyoscyamus niger : terreurs nocturnes

AGITATION DES ENFANTS AU COUCHER ▪ TOUX NOCTURNE ▪ DÉLIRE EXHIBITIONNISTE DE LA PERSONNE ÂGÉE

Origine : la jusquiame noire, contient les mêmes alcaloïdes mydriatiques que la belladone, c'est-à-dire l'atropine, et l'hyoscyamine principalement.

AGITATION DES ENFANTS

- Au moment du coucher.
- Terreurs nocturnes, avec exhibitionnisme.

Posologie : prendre 3 granules d'**Hyoscyamus niger 15 CH** le soir au coucher.

TOUX NOCTURNE

- Se manifeste dès que la personne s'allonge.

Posologie : prendre 2 granules d'**Hyoscyamus niger 5 CH** trois fois par jour.

DÉLIRE EXHIBITIONNISTE

- De la personne âgée qui veut absolument se mettre à nu et rejette ses couvertures.

Posologie : prendre 2 granules d'**Hyoscyamus niger 15 CH** deux à trois fois par jour.

Pensez-y si…

Les symptômes sont aggravés :
- Par les émotions.
- La nuit.
- Pendant les règles.
- Par le toucher.
- Par la lumière vive.

Les symptômes sont améliorés :
- Penché en avant.



Hypericum perforatum : atteinte des nerfs

DOULEURS

Origine : le millepertuis. La plante de 80 cm environ présente des feuilles avec des poches sécrétrices translucides, semblables à des milliers de petits trous (d'où son nom), les fleurs sont jaune vif. Elle renferme beaucoup de tanins, de flavonoïdes, d'hypéricine à activité antivirale, ainsi que des substances actives sur les streptocoques et les staphylocoques. La plante est réputée cicatrisante et antiseptique. En phytothérapie on l'emploie comme antidépresseur modéré par antirecaptage de la sérotonine. La présence d'amentoflavone lui procure une affinité sur les récepteurs des sites de fixation des benzodiazépines.

DOULEUR SUR UNE TERMINAISON NERVEUSE (DOIGT, ORTEIL)

- Douleur des régions richement innervées du bout des doigts ou des orteils : doigts écrasés, après opération d'un panaris.
- Douleur fantôme des moignons.
- Douleur du zona.

Posologie : prendre 3 granules d'**Hypericum perforatum 5 CH** trois fois par jour.

DOULEUR DENTAIRE

- Liée à une hypersensibilité au froid ou au chaud.
- La douleur remonte le long du trajet des nerfs.

Posologie : prendre 3 granules d'**Hypericum perforatum 5 CH** trois fois par jour.

DOULEUR LIÉE À UNE PIQÛRE

- Avec une aiguille ou une épine de ronce, de rose.
- Pour se remettre des traumatismes dus aux objets pointus (piqûre, acupuncture, perfusion, épidurale, piercing…).

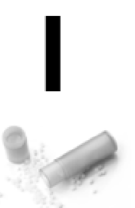
Posologie : prendre 2 granules d'**Hypericum perforatum 5 CH** trois fois par jour.

Pensez-y si…

Les symptômes sont aggravés :
- Par le toucher.
- Par l'humidité (le brouillard).
- Par le froid et les perturbations météorologiques.

Les symptômes sont améliorés :
- La tête penchée en arrière.

I



Ignatia amara : fragilité nerveuse

SPASMOPHILIE ▪ DÉPRESSION RÉACTIONNELLE ▪ ANGOISSE ▪ HYPERSENSIBILITÉ ▪ HUMEUR CHANGEANTE

Origine : la fève de Saint-Ignace, plante de la famille des Loganiacées, originaire des Philippines. La teinture-mère est très riche en alcaloïdes, dont la strychnine est le chef de file, de même que la brucine ou oxyméthyl strychnine ainsi que la dioxyméthylstrychnine, voisine de celle de la noix vomique.

Sujet bon répondeur : le sujet très émotif, hypersensible à la douleur, facilement oppressé en cas d'émotions fortes. Il se caractérise par sa versatilité et son côté contradictoire : le fait de se faire consoler le fait pleurer ; il passe facilement du rire aux larmes ; il a des nausées digestives calmées en mangeant ; il digère facilement un repas lourd et gras mais ne supporte pas un petit encas, etc. C'est un état paradoxal qui prédomine.

SPASMOPHILIE
- En cas de crise.
- Avec palpitations, tachycardie.
- Hyperémotivité.
- Sensation de boule dans la gorge.
- Oppression respiratoire.
- Colite spasmodique, aérophagie.

- Fatigue intense, tendance à la déprime.

Posologie : prendre 2 granules d'**Ignatia amara 7 CH** trois fois par jour.

DÉPRESSION RÉACTIONNELLE

- Suite à un deuil, une déception amoureuse.
- Suite à des stress accumulés.
- Des peurs, des contrariétés.
- Des émotions fortes répétées.

Posologie : prendre 2 granules d'**Ignatia amara 9 CH** trois fois par jour.

HYPERSENSIBILITÉ GÉNÉRALE

- Sensorielle et olfactive (aux odeurs de tabac et de café).
- Tendance aux spasmes à la moindre contrariété.
- Spasmes du sanglot chez l'enfant.
- Hypersensibilité psychique : ne supporte pas la contrariété.

Posologie : prendre 2 granules d'**Ignatia amara 7 CH** trois fois par jour.

TRAC, ANGOISSE

- Avec sensation de boule dans la gorge.
- Oppression respiratoire avec difficulté à respirer.

Posologie : prendre 2 granules d'**Ignatia amara 7 CH** trois fois par jour.

HUMEUR CHANGEANTE

- Broie facilement du noir, rumine sa peine puis devient soudain gai, voire exubérant sans raison apparente.
- Volontiers querelleur.
- Ne supporte pas la consolation.
- Chez la femme, les règles peuvent être supprimées par le chagrin.

Posologie : prendre 2 granules d'**Ignatia amara 7 CH** trois fois par jour.

PENSEZ-Y SI…

Les symptômes sont aggravés :
- Par les émotions.
- Par les odeurs de café ou de tabac.
- Par la consolation.
- Au grand air.

Les symptômes sont améliorés :
- Par l'exercice, le changement de position.
- Par la distraction.



Influenzinum : préventif et curatif

GRIPPE

Origine : biothérapie obtenue à partir du vaccin contre la grippe de l'année en cours.

GRIPPE

- En prévention de la grippe.

Posologie : prendre 1 dose d'**Influenzinum 9 CH** par semaine en octobre puis 5 à 8 granules par mois jusqu'en février.

- En cas de grippe déclarée.

Posologie : prendre 1 dose d'**Influenzinum 9 CH** par jour pendant trois jours puis 1 dose d'**Influenzinum 15 CH** le 4e jour.

- En cas de fatigue après une grippe ou après le vaccin.

Posologie : prendre 2 granules d'**Influenzinum 15 CH** trois fois par jour.



Iodum : le feu intérieur

MAIGREUR ▪ AGITATION ▪ TROUBLES ORL

Origine : l'iode. Présent à l'état de traces dans l'organisme, il participe à la fabrication des hormones thyroïdiennes.

Sujet bon répondeur : brun, maigre, hyperactif, anxieux, toujours en activité. Il a constamment faim et trop chaud.

MAIGREUR

- Amaigrissement sans perte d'appétit.
- La personne brûle tout, a toujours trop chaud, est agitée.

- Tendance à l'hyperthyroïdie.

✠ ***Posologie :*** pour freiner l'action de la thyroïde prendre 1 dose d'**Iodum 15 CH** par semaine. Pour réguler l'action de la thyroïde prendre 1 dose d'**Iodum 9 CH** par semaine.

AGITATION ANXIEUSE

- Le sujet ne tient pas en place.
- Il souffre d'anxiété dès qu'il se repose.
- Appréhension du présent (et non de l'avenir).
- Tendance aux idées fixes.

✠ ***Posologie :*** prendre 2 granules d'**Iodum 9 CH** trois fois par jour.

TROUBLES ORL

- Écoulement nasal excoriant.
- Laryngite avec toux croupale et sensation de constriction du larynx (le malade se tient la gorge en toussant).

✠ ***Posologie :*** prendre 2 granules d'**Iodum 5 CH** trois fois par jour.

PENSEZ-Y SI…

Les symptômes sont aggravés :
- Par la chaleur.
- Par le repos.
- Par le jeûne.

Les symptômes sont améliorés :
- Après avoir mangé.
- Au grand air (sauf coryza).



IPECA : MAL AU CŒUR

NAUSÉES DE LA GROSSESSE ▪ TOUX SPASMODIQUE

Origine : l'ipecacuanha, plante de la famille des Rubiacées, arbuste originaire du Brésil très présent également en Bolivie. Sa teinture-mère est riche en alcaloïdes (émétine) qui provoque des vomissements.

NAUSÉES DE LA GROSSESSE

- Persistantes et pénibles, elles ne sont pas soulagées par les vomissements.
- La langue reste propre malgré les troubles digestifs.
- Tendance à l'hypersalivation.
- Impression d'avoir l'estomac relâché.

⁙ ***Posologie :*** prendre 2 granules d'**Ipeca 5 CH** trois fois par jour. On peut l'alterner avec **Ignatia 5 CH**, 2 granules trois fois par jour.

TOUX SPASMODIQUE

- Chaque quinte se termine par une nausée.
- La nausée n'est pas soulagée par le vomissement.
- Toux que l'on peut rencontrer dans la bronchite, la trachéite, la rhino-pharyngite, l'asthme de l'enfant.

⁙ ***Posologie :*** prendre 2 granules d'**Ipeca 5 CH** trois fois par jour.

PENSEZ-Y SI…

Les symptômes sont aggravés :
- Par la chaleur humide.
- Par les vomissements.

Les symptômes sont améliorés :
- Par le repos.



IRIS VERSICOLOR : HYPERACIDITÉ

BRÛLURE DE TOUT LE TUBE DIGESTIF ■ MIGRAINE OPHTALMIQUE

Origine : le glaïeul bleu dont on utilise le rhizome, avec des traces d'huile essentielle, d'acide salicylique.

BRÛLURE DE TOUT LE TUBE DIGESTIF

- Depuis la bouche jusqu'à l'anus.
- Due à une hyperacidité.
- Différents symptômes possibles : hypersalivation, lèvres gercées, mauvaise haleine, reflux gastrique, éructations acides, brûlures d'estomac, érythème fessier du nourrisson, fissure anale, etc.

⁙ ***Posologie :*** prendre 2 granules d'**Iris versicolor 5 CH** trois fois par jour.

MIGRAINE OPHTALMIQUE

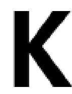
- Se produisant toutes les semaines, principalement le dimanche jour de repos.
- Précédée d'un brouillard devant les yeux.
- Avec vomissement de bile acide.
- Douleur située spécialement au niveau de la tempe droite, avec battements.
- Pouvant s'accompagner de brûlures gastriques ou de diarrhées à selles grasses brûlantes au niveau de l'anus.

Posologie : prendre 2 granules d'**Iris versicolor 7 CH** trois fois par jour.

Pensez-y si…

Les symptômes sont aggravés :
- La nuit.
- Tous les 8 jours.

Les symptômes sont améliorés :
- Par le mouvement lent et continu.





Kalium bromatum : épuisement nerveux

PERTE DE MÉMOIRE ▪ TROUBLES DU SOMMEIL DE L'ENFANT ▪ AGITATION DES MAINS ▪ ACNÉ

Origine : le bromure de potassium.

PERTE DE MÉMOIRE

- Le sujet a du mal à s'exprimer.
- Il est fatigué nerveusement.
- Il perd ses mots.

Posologie : prendre 2 granules de **Kalium bromatum 9 CH** trois fois par jour.

TROUBLES DU SOMMEIL CHEZ L'ENFANT

- Terreurs nocturnes (voir aussi **Stramonium**).
- Cris la nuit en dormant, grincement des dents.
- Énurésie (pipi au lit).

Posologie : prendre 2 granules de **Kalium bromatum 9 CH** trois fois par jour.

AGITATION INCESSANTE DES MAINS

- Par nervosité, anxiété, en réaction au stress.

Posologie : prendre 2 granules de **Kalium bromatum 5 CH** trois fois par jour.

ACNÉ

- Acné rebelle qui suppure et laisse des cicatrices.

Posologie : prendre 2 granules de **Kalium bromatum 5 CH** trois fois par jour en complément d'un traitement dermatologique.

PENSEZ-Y SI…

Les symptômes sont aggravés :
- Par l'effort physique.

Les symptômes sont améliorés :
- Par une occupation physique, notamment des mains.



KALIUM CARBONICUM : DÉCOURAGEMENT

ÉPUISEMENT PSYCHIQUE ET PHYSIQUE ▪ VIEILLISSEMENT ▪ TROUBLES DIGESTIFS ▪ CRISE D'ASTHME NOCTURNE ▪ ŒDÈME DU BORD INTERNE DE LA PAUPIÈRE ▪ DOULEURS LOMBAIRES

Origine : le carbonate de potassium.

Sujet bon répondeur : la personne âgée anémique, très lasse, souvent de mauvaise humeur, peureuse, irascible et qui redoute la solitude. Frileuse, obèse, elle a le rachis fragile. Elle est attirée par les sucreries et les aliments acides.

ÉPUISEMENT INTELLECTUEL

- Le sujet est sans courage, incapable de faire un effort, trop fatigué pour comprendre les questions qu'on lui pose ou pour y répondre.
- Il est angoissé, irritable, s'effraie pour un rien, a besoin de compagnie pour se rassurer.
- Il sursaute, est chatouilleux, hypersensible à la douleur.

Posologie : prendre 2 granules de **Kalium carbonicum 9 CH** trois fois par jour.

ÉPUISEMENT PHYSIQUE

- Ressenti dans les lombaires ainsi que dans les membres inférieurs qui lâchent facilement.
- Le cœur est affaibli, d'où une tendance aux œdèmes.
- Après un rapport sexuel.

Posologie : prendre 2 granules de **Kalium carbonicum 7 CH** trois fois par jour.

VIEILLISSEMENT

- Le sujet souffre d'asthénie, d'anémie, de « faiblesse » dans les jambes.
- Il souffre d'insuffisance respiratoire ou d'insuffisance cardiaque.
- Il est frileux.

Posologie : en attendant l'avis du médecin, prendre 2 granules de **Kalium carbonicum 9 CH** trois fois par jour.

TROUBLES DIGESTIFS

- Avec ballonnements de tout l'abdomen.
- Sensation de plénitude après les repas, aérophagie et éructations.
- Tendance à somnoler pendant les repas.

Posologie : prendre 2 granules de **Kalium carbonicum 9 CH** trois fois par jour.

CRISE D'ASTHME

- Les crises interviennent entre 2 heures et 4 heures du matin.
- Chez un sujet épuisé mais agité, anxieux, frileux pourtant soulagé par l'air frais.

Posologie : prendre 2 granules de **Kalium carbonicum 9 CH** au coucher et 2 granules au moment des crises.

ŒDÈME DU BORD INTERNE DES PAUPIÈRES

Posologie : prendre 2 granules de **Kalium carbonicum 5 CH** trois fois par jour.

DOULEURS LOMBAIRES

- Elles sont persistantes et piquantes avec sensation de faiblesse.
- Elles surviennent surtout pendant ou après un accouchement ou à la ménopause.

Posologie : prendre 2 granules de **Kalium carbonicum 9 CH** trois fois par jour.

PENSEZ-Y SI…

Les symptômes sont aggravés :
- Après un rapport sexuel.
- Couché sur le côté douloureux (contrairement à **Bryonia**).
- Par le froid.
- À 3 heures du matin.

Les symptômes sont améliorés :
- Par le mouvement.
- Par la chaleur.
- Penché en avant.



KALIUM MURIATICUM : OREILLE BOUCHÉE

RHINO-PHARYNGITE ▪ OTITE SÉREUSE

Origine : le chlorure de potassium.

RHINO-PHARYNGITE

- Avec un écoulement nasal blanc épais et glaireux.
- S'accompagnant de la sensation d'oreille bouchée.
- La toux est accompagnée de crachats épais et blancs.
- La langue est recouverte d'un enduit blanc épais.

Posologie : prendre 2 granules de **Kalium muriaticum 5 CH** trois fois par jour.

OTITE SÉREUSE

- Inflammation de l'oreille moyenne.
- Avec sensation d'oreille bouchée, de bourdonnement ou de craquements dans l'oreille.

Posologie : prendre 2 granules de **Kalium muriaticum 5 CH** trois fois par jour. On l'associe souvent à **Mercurius dulcis 5 CH** et à **Ferrum phosphoricum 5 CH**, 2 granules de chaque trois fois par jour.

Pensez-y si…

Les symptômes sont aggravés :
- Par le mouvement.
- Par temps froid et humide.

Les symptômes sont améliorés :
- Par la chaleur sèche.



Kalium phosphoricum : asthénie

SURMENAGE INTELLECTUEL ■ FATIGUE SEXUELLE

Origine : le phosphate de potassium.

Sujet bon répondeur : jeune, très émotif, vite surmené et déprimé surtout en période d'examens. Il perd ses moyens et souffre de confusion mentale. Malgré cette perte d'énergie nerveuse, il conserve des phases d'excitation psychique et sexuelle.

SURMENAGE INTELLECTUEL

- Chez un sujet incapable de réfléchir, de mémoriser, de se concentrer.
- Il a perdu toute énergie psychique : le plus petit effort intellectuel semble une montagne à déplacer.
- Il est irritable, sursaute au moindre bruit, souffre de terreurs nocturnes ou de cauchemars.
- Il présente des maux de tête après le travail intellectuel (« céphalées des étudiants »).

Posologie : prendre 2 granules de **Kalium phosphoricum 9 CH** trois fois par jour.

FATIGUE SEXUELLE

- Avec tendance à l'impuissance malgré un désir conservé.

Posologie : prendre 2 granules de **Kalium phosphoricum 9 CH** trois fois par jour.

Pensez-y si…

Les symptômes sont aggravés :
- Par le travail intellectuel intense.
- Par les excès sexuels.
- Par le mouvement rapide.

Les symptômes sont améliorés :
- Par le mouvement lent.
- Par les émotions joyeuses.



Kalium sulfuricum : sécrétions jaunes épaisses

AFFECTIONS ORL ▪ SINUSITE ▪ ASTHME ▪ DYSPNÉE ▪ LEUCORRHÉE

Origine : c'est le sulfate de potassium.

AFFECTIONS ORL

- Avec sécrétions épaisses, jaunes non irritantes.

Posologie : prendre 2 granules de **Kalium sulfuricum 5 CH** deux fois par jour.

SINUSITES

- Avec sécrétions épaisse jaunes.

Posologie : prendre 2 granules de **Kalium sulfuricum 5 CH** trois fois par jour.

ASTHME, DYSPNÉE

- Avec sécrétions épaisses jaunes verdâtres.

Posologie : prendre 2 granules de **Kalium sulfuricum 5 CH** trois fois par jour.

LEUCORRHÉE (PERTES BLANCHES) À SECRÉTIONS JAUNES ABONDANTES

- Nécessité de faire un diagnostic microbiologique pour connaître la cause. Peut être utilisé dans certains cas en association avec une antibiothérapie ou un antifongique, si nécessaire.

Posologie : si la suppuration se dessèche, prendre 2 granules de **Kalium sulfuricum 9 CH** deux fois par jour, avec **Arsenicum album 5 CH**, à la même posologie.

Pensez-y si…

Les symptômes sont aggravés :
- Dans une pièce chaude.

Les symptômes sont améliorés :
- Par l'air frais.



Kalmia latifolia : névralgies

DOULEURS NERVEUSES FULGURANTES

Origine : la kalmie ou « laurier des montagnes », originaire d'Amérique du Nord.

DOULEURS NERVEUSES FULGURANTES

- Elles longent un nerf : névralgie faciale, névralgie cervico-brachiale, sciatique.
- Elles vont de haut en bas (des hanches aux pieds, du cou vers la main, en descendant le rachis).
- Elles changent de place rapidement.
- Avec sensation d'engourdissement laissant une impression de faiblesse après leur passage.
- Aggravées par le mouvement.

Posologie : prendre 2 granules de **Kalmia latifolia 5 CH** trois fois par jour.

Pensez-y si…

Les symptômes sont aggravés :
- Penché en avant.
- Par le mouvement.
- Dans la première partie de nuit.

Les symptômes sont améliorés :
- En mangeant.



KREOSOTUM : FRAGILITÉ DENTAIRE

CARIES DENTAIRES ▪ PERTES VAGINALES

Origine : extrait du goudron de bois par distillation.

CARIES DENTAIRES

- Dents fragiles, friables, noirâtres qui se carient au fur et à mesure qu'elles sortent.
- Les gencives ont tendance à saigner.
- L'haleine est fétide.

Posologie : prendre 2 granules de **Kreosotum 5 CH** trois fois par jour en complément des soins dentaires classiques.

PERTES VAGINALES

- À odeur forte et fétide.
- Irritantes, elles provoquent un prurit vulvaire aggravé en urinant.

Posologie : prendre 2 granules de **Kreosotum 5 CH** trois fois par jour.

PENSEZ-Y SI…

Les symptômes sont aggravés :
- Par le froid.
- Au grand air.
- Après les règles.

Les symptômes sont améliorés :
- Par la chaleur.
- Par l'exercice.

L



Lac caninum : les seins et la tête

SYNDROME PRÉMENSTRUEL ▪ MIGRAINE ▪ ALLAITEMENT (SEVRAGE)

Origine : le lait de chienne, très riche en lipides, cholestérol et hormones.

SYNDROME PRÉMENSTRUEL

- Avec douleur et gonflement des seins.
- Les douleurs sont aggravées par les secousses.

Posologie : prendre 2 granules de **Lac caninum 5 CH** trois fois pas jour.

MIGRAINE

- Les douleurs changent de côté, passant de gauche à droite puis de droite à gauche.

Posologie : prendre 2 granules de **Lac caninum 9 CH** au moment de la migraine.

ALLAITEMENT (SEVRAGE)

Posologie : prendre 1 dose de **Lac caninum 30 CH** trois jours de suite.

Pensez-y si…

Les symptômes sont aggravés :
- Pendant les règles.
- Par le toucher.

Les symptômes sont améliorés :
- Au grand air.



LACHESIS : MÉNOPAUSE DIFFICILE

MÉNOPAUSE ■ TROUBLES NERVEUX ■ JALOUSIE ■ TROUBLES DE SOMMEIL ■ ALCOOLISME ■ TROUBLES VEINEUX ■ ANGINE

Origine : le venin du « lachesis muet », serpent originaire du Brésil, contient du zinc, des toxines neurotropes et hématotropes.

Sujet bon répondeur : la femme qui vit mal le cap de la ménopause, qui parle tout le temps, qui ne supporte rien de serré autour du corps. À cette période de sa vie, elle est attirée par l'alcool.

PÉRIMÉNOPAUSE

- Bouffées de chaleur avec de fortes suées nocturnes ou diurnes.
- Tendance à la couperose, aux hémorroïdes, aux ecchymoses (bleus).
- Troubles des règles : de sang noir, peu abondantes ou au contraire hémorragiques.
- Tous ces troubles sont améliorés par les éliminations d'origine biologique.

⁘ ***Posologie :*** prendre 2 granules de **Lachesis 7 CH** trois fois par jour.

TROUBLES NERVEUX

- Loquacité exagérée, la personne parle de façon continue, avec des propos souvent malveillants ; contrastant avec **Actaea racemosa** qui parle beaucoup et passe du coq à l'âne, une idée en entraînant une autre.
- En alternance avec des phases de mutisme.
- Tendance à la méfiance, à la malveillance, à la jalousie.
- Dépression surtout le matin, mais excité et en pleine forme le soir avec une difficulté à s'endormir.
- Tendance à l'alcoolisme, surtout au moment de la ménopause.
- S'accompagne d'une hypersensibilité au contact, avec une intolérance à tout ce qui comprime le cou (foulard, col roulé, collier, cravate…) ou le corps (ceinture serrée, soutien-gorge).

⁘ ***Posologie :*** prendre 2 granules de **Lachesis 9 CH** deux fois par jour.

JALOUSIE

- Chez les personnes qui abusent de l'alcool.
- Chez l'enfant à la naissance d'un petit frère ou d'une petite sœur par exemple.

⁘ ***Posologie :*** prendre 2 granules de **Lachesis 9 CH** trois fois par jour.

TROUBLES DU SOMMEIL

- Hyperexcitation le soir.
- Sommeil agité avec rêves de serpents, de morts, de cimetières…

⁙ ***Posologie :*** prendre 2 granules de **Lachesis 9 CH** au coucher.

ALCOOLISME

- Qui apparaît de façon privilégiée à la ménopause, mais concerne également l'homme.
- Le visage est rouge, voire violacé, avec souvent de l'hypertension.
- S'accompagne de logorrhée.
- La tendance à la jalousie et à la colère est accentuée.

⁙ ***Posologie :*** prendre 2 granules de **Lachesis 9 CH** trois fois par jour.

TROUBLES VEINEUX

- Avec hématomes et hémorroïdes rouge violacé.
- Ne supporte pas les bas de contention, est amélioré par les hémorragies, aggravé par la chaleur.

⁙ ***Posologie :*** prendre 2 granules de **Lachesis 9 CH** deux fois par jour.

ANGINE

- Rouge, présentant des hématomes sur l'amygdale gauche, et même à l'intérieur des joues.
- Le sujet ne supporte rien qui serre, ni col roulé, ni cravate, ni écharpe.

⁙ ***Posologie :*** prendre 2 granules de **Lachesis 5 CH** trois fois par jour.

Pensez-y si…

Les symptômes sont déclenchés :
- Par l'alcool.
- Par l'arrêt des règles.

Les symptômes sont aggravés :
- Avant les règles.
- Par la suppression d'un écoulement.
- Par les vêtements serrés.
- Après le sommeil.

Les symptômes sont améliorés :
- Par l'apparition d'un écoulement, par les règles.

À noter :
- **Lachesis** se caractérise par une latéralité de tous les maux à gauche (le patient a toujours mal du côté gauche : migraine à gauche, sciatique à gauche, angine à gauche, douleur au sein gauche…).



Lachnantes tinctoria : nuque fragile

TORTICOLIS ▪ DOULEURS DES MUSCLES DU COU

Origine : c'est le narcisse rouge, la « racine rouge », originaire du Sud des États-Unis, contient des composés rouges fluorescents (lachnanthofluorone).

TORTICOLIS

- Douleur et raideur du cou avec tête penchée sur le côté.

⁙ ***Posologie :*** prendre 3 granules de **Lachnantes tinctoria 5 CH** deux fois par jour.

DOULEUR DES MUSCLES DU COU

- Suite à un choc.

⁙ ***Posologie :*** prendre 2 granules de **Lachnantes tinctoria 5 CH** trois fois par jour (dans ce cas l'associer avec **Arnica 9 CH**, 2 granules trois fois par jour).

Pensez-y si…

Les symptômes sont aggravés :
- Par le mouvement.
- Par le froid.

Les symptômes sont améliorés :
- Par la pression.
- Par la chaleur locale.



Lathyrus sativus : maladie de Parkinson

TREMBLEMENTS

Origine : Gesse commune. Plante fourragère très développée dans le Midi. C'est une plante annuelle avec des fleurs papilionacées, le fruit est une gousse avec des graines volumineuses. Peut provoquer à long terme et à dose importante le lathyrisme, semblable à des tremblements de type parkinsoniens, dû à la présence de dérivés azotés. En homéopathie, on utilise cette toxicité pour l'employer à dose infime dans certains tremblements.

TREMBLEMENTS AVEC PARALYSIE ASCENDANTE ET ABSENCE DE DOULEUR

- En complément des médicaments classiques de la maladie de Parkinson.

Posologie : prendre 2 granules de **Lathyrus sativus 7 CH** deux fois par jour, pouvant être associé à **Gelsemium 7 CH**, à la même posologie.

Pensez-y si…

Les symptômes sont aggravés :
- Par le froid humide chez le sujet carencé, pouvant avoir une incontinence sphinctérienne mais sans raideur à l'inverse de **Causticum**.

Les symptômes sont améliorés :
- À l'air.



Ledum palustre : gonflements

TRAUMATISME ▪ PIQÛRE D'INSECTE ▪ RHUMATISME

Origine : le lédon des marais ou romarin sauvage, plante toxique dont l'huile essentielle renferme une forme de camphre (le lédol). Contient des flavonoïdes, dont le quercétol.

TRAUMATISME

- Soulagé par la glace.
- Qui atteint surtout l'œil (œil au « beurre noir »).
- Ou causé par un objet piquant ou tranchant.

Posologie : prendre 2 granules de **Ledum palustre 5 CH** trois fois par jour en association avec **Arnica 9 CH**, 1 dose juste après le choc.

PIQÛRE D'INSECTE

- Avec œdème soulagé par l'application de glace ou de compresses froides.

Posologie : prendre 2 granules de **Ledum palustre 5 CH** trois fois par jour associé à **Apis mellifica 5 CH**, 2 granules trois fois par jour.

RHUMATISME

- Qui remonte de bas en haut, touchant d'abord le pied puis les autres articulations.
- Amélioré par l'application de compresses froides ou par un bain froid.
- Les articulations sont pâles et enflées.
- Le genou, mais aussi le gros orteil, la plante des pieds et les chevilles sont particulièrement touchés.

Posologie : prendre 2 granules de **Ledum palustre 9 CH** trois fois par jour.

Pensez-y si…

Les symptômes sont aggravés :
- Par le mouvement.
- La nuit.
- Par la chaleur.

Les symptômes sont améliorés :
- Par le froid, surtout le bain froid et même la glace.
- En se découvrant.



Lilium tigrinum : troubles utérins

PESANTEUR DES ORGANES GÉNITAUX ■ CYSTITE ■ COMPORTEMENT HYSTÉRIQUE

Origine : le lis tigré, originaire de Chine.

PESANTEUR DES ORGANES GÉNITAUX

- Comme si les organes génitaux, le rectum et la vessie allaient sortir par la vulve.
- Ce qui provoque un besoin constant d'aller à la selle ou d'uriner.

Posologie : prendre 2 granules de **Lilium tigrinum 9 CH** trois fois par jour.

CYSTITE

- Avec besoin constant d'uriner.

Posologie : prendre 2 granules de **Lilium tigrinum 5 CH** trois fois par jour.

COMPORTEMENT HYSTÉRIQUE

- Tendance à l'excitation psychique et à la nymphomanie.
- Sur fond de dépression et de pleurs aggravés par la consolation mais améliorés par la distraction.
- Peurs irraisonnées (peur d'avoir une maladie incurable, peur de devenir folle…).

Posologie : prendre 2 granules de **Lilium tigrinum 9 CH** trois fois par jour.

Pensez-y si…

Les symptômes sont aggravés :
- Dans une chambre chaude.
- Par la consolation.

Les symptômes sont améliorés :
- Par la marche en plein air.
- Par l'occupation.

À noter :
- Comme **Sepia**, **Lilium tigrinum** souffre de pesanteur dans le bas-ventre et de dépression aggravée par la consolation. Mais **Sepia** se caractérise par sa frigidité alors que **Lilium tigrinum** a tendance à l'excitation sexuelle.



Luesinum* : instabilité psychique

ALCOOLISME ▪ DOULEURS OSSEUSES ▪ INSOMNIE ▪ PEUR DES MICROBES

Origine : médicament biothérapique préparé à partir de la sérosité d'un chancre syphilitique non traité.

* On l'appelle aussi Syphilinum.

ALCOOLISME

- En remède de fond, en complément des traitements classiques.

⁜ ***Posologie :*** prendre 2 granules de **Luesinum 9 CH** trois fois par jour.

DOULEURS OSSEUSES

- Aggravées la nuit.

⁜ ***Posologie :*** prendre 2 granules de **Luesinum 5 CH** trois fois par jour.

INSOMNIE

- Avec la sensation de ne pas avoir fermé l'œil de la nuit.

⁜ ***Posologie :*** prendre 2 granules de **Luesinum 9 CH** le soir au coucher.

PEUR DES MICROBES

⁜ ***Posologie :*** prendre 1 dose de **Luesinum 9 CH** ou 5 granules une fois par semaine.

PENSEZ-Y SI…

Les symptômes sont aggravés :
- La nuit.

Les symptômes sont améliorés :
- À la montagne.
- Le jour.



LYCOPODIUM : MALAISE GASTRIQUE

TROUBLES DIGESTIFS ▪ MIGRAINE ▪ ANGINE ▪ RHINO-PHARYNGITE ▪ VIEILLISSEMENT

Origine : le lycopode en massue ou pied-de-loup. La teinture-mère préparée à partir des spores de la plante contient des lipides, des acides organiques, du soufre, du sucre et des alcaloïdes toxiques (la licopodine, la clavatine, la clavotoxine).

Sujet bon répondeur : l'enfant intelligent, au regard vif qui collectionne les bonnes notes à l'école, particulièrement en maths où il excelle. Ambitieux, il est aussi autoritaire, veut toujours être le premier de la classe et peut être sujet aux colères rentrées. Ce tempérament masque un manque

de confiance en soi, accentué à l'âge adulte. Prématurément vieilli, ses capacités intellectuelles ont tendance à s'émousser et l'affectivité prend le dessus. Il est hypersensible et ne supporte pas d'être seul. Il devient faible voire impuissant. Physiquement, il est plutôt faible et peu musclé, d'aspect mou, son thorax est étroit et son ventre proéminent. Il a le teint jaune et la peau prématurément ridée.

TROUBLES DIGESTIFS

- Ballonnements sous le nombril surtout après 17 heures accompagnés de gaz et d'éructation.
- Chez un sujet qui a très faim mais est très vite rassasié, avec une sensation de plénitude qui remonte jusqu'à la gorge.
- Son abdomen est relâché, il est soulagé en desserrant sa ceinture de pantalon.
- S'accompagnent de maux de tête, de constipation chronique et d'hémorroïdes très douloureuses au toucher.

✣ ***Posologie :*** prendre 2 granules de **Lycopodium 7 CH** vers 16 heures.

MIGRAINE

- D'origine digestive, avec douleur siégeant du côté droit.

✣ ***Posologie :*** prendre 2 granules de **Lycopodium 7 CH** trois fois par jour.

LITHIASE URINAIRE

- Tendance à la colique néphrétique surtout à droite.

✣ ***Posologie :*** prendre 2 granules de **Lycopodium 7 CH** trois fois par jour. Consultez votre médecin.

ANGINE

- Angine rouge avec un mal de gorge plutôt à droite ou passant de l'amygdale droite vers l'amygdale gauche.
- Améliorée par les boissons chaudes.

✣ ***Posologie :*** prendre 2 granules de **Lycopodium 5 CH** trois fois par jour.

RHINO-PHARYNGITES À RÉPÉTITION

- Chez le nourrisson ou l'enfant présentant par ailleurs des troubles digestifs.
- Avec nez bouché la nuit et qui coule le jour comme **Nux vomica**.

✣ ***Posologie :*** prendre 2 granules de **Lycopodium 5 CH** trois fois par jour.

VIEILLISSEMENT PRÉMATURÉ

- Le sujet paraît plus vieux que son âge, y compris l'enfant.
- L'adulte a des rides prématurées, de la calvitie, des cheveux blancs.
- Tendance à l'impuissance.

✣ ***Posologie :*** prendre 2 granules de **Lycopodium 9 CH** trois fois par jour.

PENSEZ-Y SI…

Les symptômes sont aggravés :
- À 17 heures ou entre 16 et 20 heures.
- De droite à gauche.
- Par la chaleur ; dans une chambre chaude.
- Par les huîtres ; aversion pour les mets gras.
- Après le sommeil.

Les symptômes sont améliorés :
- Par l'exercice physique.
- Par le grand air.
- Par les aliments et les boissons chaudes.

À noter :
- **Lycopodium** se caractérise par une latéralité de tous les maux à droite (le patient a toujours mal du côté droit : migraine à droite, sciatique à droite, angine à droite…).

M



MAGNESIA CARBONICA : TROUBLES DU TRANSIT

DIARRHÉE DU NOURRISSON ▪ DIARRHÉE DE L'ADULTE ▪ SPASMOPHILIE

Origine : chimique, c'est du carbonate de calcium.

DIARRHÉE DU NOURRISSON

- Avec douleurs spasmodiques.

Posologie : prendre 2 granules de **Magnesia carbonica 7 CH** trois fois par jours et surtout le soir.

DIARRHÉE DE L'ADULTE

- Améliorée par la flexion.

Posologie : prendre 2 granules de **Magnesia carbonica 7 CH** trois fois par jours et surtout le soir.

SPASMOPHILIE

- Avec désordres intestinaux.

Posologie : prendre 2 granules de **Magnesia carbonica 7 CH** trois fois par jours et surtout le soir.

Pensez-y si…

Les symptômes sont aggravés :
- La nuit.
- Par le froid.
- Par la viande chez l'adulte.
- Par le lait chez le bébé.

Les symptômes sont améliorés :
- En marchant.
- Par la flexion.
- Par la chaleur locale.



MAGNESIA PHOSPHORICA : DOULEURS CRAMPOÏDES

SPASMOPHILIE ▪ CRAMPES ▪ COLIQUES ▪ DIARRHÉES ▪ RÈGLES DOULOUREUSES ▪ SCIATIQUE DROITE

Origine : le phosphate de magnésium.

SPASMOPHILIE, CRAMPES

- En cas de crise, avec crampes très douloureuses, d'apparition soudaine et changeant rapidement de place.
- Les crampes peuvent atteindre les paupières, les doigts (« mains d'accoucheur »), les intestins (coliques).
- Elles sont améliorées par la pression forte et les applications chaudes.
- Le malade est agité du fait de l'intensité de ses douleurs.

Posologie : prendre 2 granules de **Magnesia phosphorica 5 CH** trois fois par jour.

COLIQUES, DIARRHÉES

- Violentes douleurs sous forme de crampes ou de spasmes.
- Améliorées dans la position pliée en deux, par la pression forte et la chaleur.

- Accompagnées de gaz (qui ne soulagent pas) ou d'une diarrhée aqueuse.

⁙ ***Posologie :*** prendre 2 granules de **Magnesia phosphorica 5 CH** trois fois par jour.

RÈGLES DOULOUREUSES

- Avec des spasmes soulagés par la position pliée en deux, par la pression et l'application de compresses chaudes.

⁙ ***Posologie :*** prendre 2 granules de **Magnesia phosphorica 5 CH** trois fois par jour.

- Quand les douleurs apparaissent avant les règles et disparaissent dès que les règles arrivent, on associe à **Magnesia phosphorica**, **Folliculinum 9 CH**, 5 granules le 14e jour du cycle.

SCIATIQUE DROITE

- Les douleurs sont très fortes et se manifestent sous forme de crampes avec un début et une fin brusques.
- Améliorée par la chaleur, la pression forte et la flexion de la cuisse.

⁙ ***Posologie :*** prendre 2 granules de **Magnesia phosphorica 5 CH** trois fois par jour.

PENSEZ-Y SI…

Les symptômes sont aggravés :
- Par le froid.
- Par le toucher.
- La nuit.

Les symptômes sont améliorés :
- Par les applications chaudes.
- Par la pression forte.
- Plié en deux.



MEDORRHINUM : TROUBLES CHRONIQUES

ASTHME ▪ RHUMATISMES ▪ INFECTIONS GÉNITALES ▪ TROUBLES ORL CHRONIQUES ▪ ÉRYTHÈME FESSIER DU NOURRISSON ▪ TROUBLES SCOLAIRES ▪ VERRUE

Origine : biothérapique préparé à partir des sécrétions gonococciques prélevées sur un malade non traité.

Sujet bon répondeur : adulte et enfant au comportement précipité, désirant tout faire le plus vite possible, trouvant le temps trop long.

ASTHME

- Amélioré au bord de mer, par temps doux et humide.
- Amélioré couché sur le ventre.

⁜ ***Posologie :*** prendre 2 granules de **Medorrhinum 9 CH** le soir et 2 granules dans la journée

RHUMATISMES CHRONIQUES

- Touchant surtout les grosses articulations (genou, hanche, épaule, coude).
- Améliorés en bord de mer par temps doux et humide mais aggravés par le froid.

⁜ ***Posologie :*** prendre 2 granules de **Medorrhinum 9 CH** deux fois par jour.

INFECTIONS GÉNITALES À RÉPÉTITION (POUR LES PATHOLOGIES CHRONIQUES)

- Sur prescription médicale.

TROUBLES ORL CHRONIQUES

- Améliorés en bord de mer.
- Survenant à la suite de vaccinations répétées ou de prise d'antibiotiques.

⁜ ***Posologie :*** prendre 2 granules de **Medorrhinum 9 CH** deux fois par jour pendant 2 jours.

ÉRYTHÈME FESSIER DU NOURRISSON

- Dû à une macération de l'urine ou des selles.
- Le bébé dort sur le ventre.

⁜ ***Posologie :*** prendre 2 granules de **Medorrhinum 9 CH** trois fois par jour (à dissoudre dans le biberon).

TROUBLES SCOLAIRES

- Chez l'enfant qui a du mal à se concentrer en classe, s'agite facilement.
- Fait trop rapidement ses devoirs et n'arrive pas à bien mémoriser ses leçons.
- Il est anxieux, d'un tempérament précipité.

⁜ ***Posologie :*** prendre 5 granules de **Medorrhinum 9 CH** ou 1 dose une fois par semaine.

VERRUES

- Petites, pointues, localisées sur la peau ou au niveau des parties génitales.
- Se développant après une maladie vénérienne ou des troubles ORL chroniques.

⁜ ***Posologie :*** prendre 2 granules de **Medorrhinum 5 CH** trois fois par jour, associé à **Thuya occidentalis 5 CH**, 2 granules trois fois par jour.

Pensez-y si…

Les symptômes sont aggravés :
- Pendant le jour.
- Par le froid.
- À la montagne.

Les symptômes sont améliorés :
- En bord de mer.
- À plat ventre, en position génupectorale.



Mercurius bi-iodatus : angine

ANGINE BLANCHE SUR L'AMYGDALE GAUCHE

Origine : le bi-iodure de mercure jadis employé comme antiseptique et antisyphilitique.

ANGINE BLANCHE

- Elle se situe à gauche.

Posologie : prendre 2 granules de **Mercurius bi-iodatus 5 CH** trois fois par jour.

Bon à savoir

Mercurius bi-iodatus est intéressant lorsqu'il est pris dès les premières douleurs de l'amygdale gauche. À avoir toujours sur soi lorsqu'on est sujet à ce type d'angine.



Mercurius corrosivus : ucérations des muqueuses

ANGINE BLANCHE AVEC CRYPTES ▪ APHTE ▪ CONJONCTIVITE ▪ CYSTITE ▪ DIARRHÉE ▪ MYCOSE

Origine : le sublimé corrosif, ou chlorure mercurique HgCl2, poison violent utilisé jadis comme antiseptique local et actuellement employé comme fongicide pour traiter les bulbes floraux.

ANGINE

- Avec douleur de gorge violente et brûlante, aggravée au toucher et en avalant.
- Blanche avec de petites ulcérations dans la gorge d'apparition rapide.

Posologie : prendre 2 granules de **Mercurius corrosivus 5 CH** trois fois par jour.

APHTE

- Il est fissuré et sanguinolent.
- La langue est blanche et épaisse.

Posologie : prendre 2 granules de **Mercurius corrosivus 5 CH** trois fois par jour ou six à huit fois par jour si la douleur est importante.

CONJONCTIVITE

- Avec ulcération au bord de l'œil, douleur brûlante et photophobie.
- Et larmoiement irritant la joue, voire pus.

Posologie : prendre 2 granules de **Mercurius corrosivus 5 CH** trois fois par jour

CYSTITE

- Avec brûlure en urinant et présence de sang dans les urines.

Posologie : prendre 2 granules de **Mercurius corrosivus 5 CH** trois fois par jour, associé à **Cantharis 5 CH**, 2 granules trois fois par jour.

DIARRHÉE

- Accompagnée de saignements ou d'amibes (parasites).

Posologie : prendre 2 granules de **Mercurius corrosivus 5 CH** trois fois par jour associé à **Ipeca 5 CH**, 2 granules trois fois par jour.

MYCOSE

- Avec ulcération.

✕ *Posologie :* prendre 2 granules de **Mercurius corrosivus 5 CH** trois fois par jour.

> **Pensez-y si…**
>
> **Les symptômes sont aggravés :**
> - La nuit.
>
> **Les symptômes sont améliorés :**
> - Par le repos.
>
> **À noter :**
> - **Mercurius corrosivus** est très proche de **Mercurius solubilis**, en plus violent, plus ulcéré, avec des douleurs brûlantes, l'action est plus rapide.



Mercurius cyanatus : angine

ANGINE BLANCHE GRAVE

Origine : c'est le cyanure de mercure.

ANGINE BLANCHE

- Avec adénopathie et évolution rapide, résistant aux autres traitements homéopathiques.

✕ *Posologie :* prendre 2 granules de **Mercurius cyanatus 7 CH** quatre fois par jour.



Mercurius dulcis : oreille bouchée

OTITE ■ BOURDONNEMENTS D'OREILLE

Origine : le chlorure mercureux (HgCl).

OTITE SÉREUSE

- Inflammation de l'oreille moyenne.
- Avec épaississement du tympan.

Posologie : prendre 2 granules de **Mercurius dulcis 5 CH** trois fois par jour en association avec **Kalium phosphoricum 5 CH**, 2 granules trois fois par jour et **Ferrum phosphoricum 5 CH**, 2 granules trois fois par jour.

BOURDONNEMENTS D'OREILLE

- Provoqués par une otite séreuse.

Posologie : prendre 2 granules de **Mercurius dulcis 5 CH** trois fois par jour en alternance avec **Kalium muriaticum 5 CH**, 2 granules trois fois par jour. En cas de bourdonnements importants, l'associer à **Chininum salicylicum 5 CH**, 2 granules trois fois par jour.

Pensez-y si…

Les symptômes sont aggravés :
- Par les boissons et aliments acides.

Les symptômes sont améliorés :
- Par les boissons froides.



Mercurius solubilis : mauvaise haleine

ANGINE BLANCHE ■ RHINO-PHARYNGITE ■ APHTE ■ TROUBLES CARACTÉRIELS

Origine : préparation créée par Hahnemann à partir d'une trituration de protoazotate de mercure et d'ammoniaque.

Sujet bon répondeur : l'enfant ayant de fréquentes maladies infectieuses.

ANGINE BLANCHE

- Les amygdales sont plus ou moins recouvertes de pseudomembranes épaisses.
- La langue est blanche et molle et garde l'empreinte des dents.
- Il y a hypersalivation, le malade a tendance à baver sur l'oreiller.
- L'haleine est très fétide.
- Douleur importante irradiant jusqu'aux oreilles surtout en avalant.

- Fièvre élevée avec transpiration abondante et visqueuse, sentant mauvais, surtout la nuit.
- La transpiration s'accompagne de frissons et ne soulage pas le sujet.

⁜ ***Posologie :*** prendre 2 granules de **Mercurius solubilis 9 CH** trois fois par jour.

RHINO-PHARYNGITE

- Avec des écoulements jaunes verdâtres irritants et corrosifs.

⁜ ***Posologie :*** prendre 2 granules de **Mercurius solubilis 5 CH** trois fois par jour.

TROUBLES URINAIRES

- Le sujet urine peu.

⁜ ***Posologie :*** prendre 2 granules de **Mercurius solubilis 9 CH** trois fois par jour.

APHTE

- La langue et l'aphte sont blancs.
- Avec hypersalivation et haleine fétide.

⁜ ***Posologie :*** prendre 2 granules de **Mercurius solubilis 5 CH** trois fois par jour.

TROUBLES CARACTÉRIELS

- Sujet violent, autoritaire, querelleur, méchant, jamais content.
- Précipité, parlant vite, bégayant, ne tenant pas en place.
- Ou au contraire, esprit engourdi, enfant ayant des difficultés scolaires (surtout en maths), lent à répondre aux questions.

⁜ ***Posologie :*** prendre 2 granules de **Mercurius solubilis 9 CH**, ou **15 CH** si les signes psychiques sont importants, le soir au coucher, ou 5 granules ou 1 dose une fois par semaine

PENSEZ-Y SI…

Les symptômes sont aggravés :

- Par la chaleur et le froid.
- La nuit.
- Malgré la sueur ou pendant la transpiration.
- Couché sur le côté droit.

À noter :

- Un important désir de beurre ou, au contraire, une aversion nette du beurre et de tout ce qui est gras.



Mezereum : vésicules brûlantes

TROUBLES CUTANÉS ▪ DOULEURS POST-ZOSTÉRIENNES ▪ NÉVRALGIE FACIALE

Origine : le bois gentil de la famille des Thyméléacées, plante très vénéneuse répandue dans toute l'Europe et l'Asie septentrionale. Ses petites baies rouges sont très toxiques, voire mortelles. La teinture-mère préparée à partir de l'écorce a des propriétés vésicantes et rubéfiantes produisant des ampoules et une congestion locale passagère lorsqu'on l'applique sur la peau.

TROUBLES CUTANÉS

- Herpès au stade de croûtes.
- Eczéma surinfecté.
- Zona avec vésicules remplies d'un liquide blanchâtre un peu visqueux.
- Croûtes de lait épaisses et collantes du nourrisson.
- Démangeaisons.

Posologie : prendre 2 granules de **Mezereum 5 CH** trois fois par jour.

DOULEUR POST-ZOSTÉRIENNE

- Profonde et violente, de type névralgique.

Posologie : prendre 2 granules de **Mezereum 7 CH** deux à trois fois par jour.

NÉVRALGIE FACIALE

- Apparaissant souvent après la suppression d'une éruption.
- Avec douleur profonde, osseuse et violente.
- Aggravée par temps humide et froid, améliorée par les applications chaudes.

Posologie : prendre 2 granules de **Mezereum 7 CH** trois fois par jour.

Pensez-y si…

Les symptômes sont aggravés :
- À la chaleur du lit.
- La nuit.
- Au toucher.

Les symptômes sont améliorés :
- En plein air.



MILLEFOLIUM : SAIGNEMENT ROUGE VIF

SAIGNEMENT DU NEZ

Origine : l'achillée millefeuille traditionnellement utilisée en phytothérapie comme astringente, antispasmodique, cicatrisante. Elle contient 2 mg d'huile essentielle par kilo, 0,02 % de proazulène et des flavonoïdes anti-inflammatoires.

SAIGNEMENT DU NEZ

- Spécialement après l'exercice physique.
- Le sang est très rouge.
- Sans douleur ni anxiété malgré l'hémorragie.

Posologie : prendre 2 granules de **Millefolium 5 CH** trois fois par jour.

PENSEZ-Y SI…

Les symptômes sont déclenchés :
- Par l'exercice physique.



MOSCHUS : COMPORTEMENT HYSTÉRIQUE

HYPERSENSIBILITÉ NERVEUSE ▪ TENDANCE À L'ÉVANOUISSEMENT ▪ HYPEREXCITABILITÉ SEXUELLE ▪ SPASMOPHILIE

Origine : le musc issu de la glande à musc du chevrotin mâle dont la teinture-mère est riche en alcaloïdes, stéroïdes, muscone aux propriétés anti-inflammatoires, antispasmodiques et régulatrices du flux menstruel.

HYPERSENSIBILITÉ NERVEUSE

- Souvent une femme ayant tendance à l'hystérie, avec un comportement théâtral, exagérant tous ses maux. Elle affirme qu'elle va mourir.
- Elle rit, chante, crie de façon incontrôlée, fait penser à **Ignatia**, excitée sexuellement, un peu comme **Platina**.
- Elle est irascible.
- S'évanouit à la moindre contrariété, à la moindre émotion, pendant les règles ou s'il fait trop froid, toujours en public.

Posologie : prendre 2 granules de **Moschus 9 CH** deux à trois fois par jour en fonction de l'intensité des symptômes.

HYPEREXCITABILITÉ SEXUELLE

- Tendance à la nymphomanie chez une femme au comportement théâtral, excessif.

Posologie : prendre 2 granules de **Moschus 12 CH** ou **15 CH** une fois par jour.

SPASMOPHILIE

- Boule dans la gorge.
- Oppression respiratoire, sensation de constriction de la poitrine.
- Hoquet spasmodique.
- Météorisme.
- Asthme nerveux, ballonnement nerveux, palpitations.
- Tendance aux évanouissements, sur un fond de comportement hystérique.

Posologie : prendre 2 granules de **Moschus 5 CH** toutes les 10 minutes en fonction du comportement du sujet.

PENSEZ-Y SI…

Les symptômes sont aggravés :
- Par le froid.

Les symptômes sont améliorés :
- Au grand air.

À noter :
- Le tempérament de **Moschus** ressemble à celui d'**Ignatia**, mais en plus théâtral. C'est un médicament de crise en cas d'accès d'hystérie mais qui ne modifiera pas la personnalité.



MUREX PURPUREA : CHUTE D'ORGANES

CONGESTION UTÉRINE ▪ DESCENTE D'ORGANES ▪ DÉPRESSION

Origine : c'est l'escargot de mer. Contient une sécrétion pourpre dibromée, de l'indigo, de la sérotonine, et a une activité curarisante et nicotinique.

CONGESTION UTÉRINE

Posologie : prendre 2 granules de **Murex purpurea 5 CH** trois fois par jour.

DESCENTE D'ORGANES

Posologie : prendre 2 granules de **Murex purpurea 5 CH** trois fois par jour.

DÉPRESSION

- Semblable à **Sepia**, mais ayant une excitation sexuelle.

Posologie : prendre 2 granules de **Murex purpurea 9 CH** trois fois par jour.

PENSEZ-Y SI…

Les symptômes sont aggravés :
- Debout.
- En marchant.

Les symptômes sont améliorés :
- Par les leucorrhées.



Muriaticum acidum : muqueuses fissurées

ALLERGIE AU SOLEIL ▪ LÈVRES GERCÉES ▪ BRÛLURES DIGESTIVES ▪ HÉMORROÏDES ULCÉRÉES

Origine : l'acide chlorhydrique, puissant poison corrosif longtemps utilisé par voies interne et externe en médecine pour traiter les fièvres, les troubles intestinaux, les affections de la peau et les plaies.

ALLERGIES AU SOLEIL

- L'exposition déclenche des réactions cutanées avec boursouflures rouges brûlantes et fortes démangeaisons.

Posologie : prendre 2 granules de **Muriaticum acidum 5 CH** trois fois par jour en association avec **Histaminum 5 CH**, 2 granules trois fois par jour.

LÈVRES GERCÉES

- Les lèvres sont sèches et fissurées naturellement.
- Les gerçures sont aggravées l'hiver avec apparition d'une fente verticale sur la lèvre inférieure qui peut saigner.

Posologie : prendre 2 granules de **Muriaticum acidum 5 CH** trois fois par jour.

BRÛLURES DIGESTIVES

- Liées à une hypersécrétion acide.

Posologie : prendre 2 granules de **Muriaticum acidum 5 CH** trois fois par jour.

HÉMORROÏDES ULCÉRÉES

- Très douloureuses, tendues et ulcérées, aggravées au moindre contact.

Posologie : prendre 2 granules de **Muriaticum acidum 5 CH** trois fois par jour.

Pensez-y si…

Les symptômes sont aggravés :
- Au soleil.
- Par temps humide.
- Par le toucher.

Les symptômes sont améliorés :
- En se découvrant.





Naphtalinum : maladies oculaires

CATARACTE ■ ASTHME ■ RHINITE ALLERGIQUE

Origine : chimique, c'est de la naphtaline.

CATARACTE

Posologie : prendre 2 granules de **Naphtalinum 5 CH** trois fois par jour, pouvant être associé à **Thiosinaminum 5 CH** et **Causticum 5 CH** à la même posologie.

ASTHME

- Avec toux et cyanose.

Posologie : prendre 2 granules de **Naphtalinum 5 CH** trois fois par jour.

RHINITE ALLERGIQUE

- Avec irritation des narines et des yeux.

Posologie : prendre 2 granules de **Naphtalinum 5 CH** trois fois par jour.

Pensez-y si…

Les symptômes sont aggravés :
- À l'air confiné.

Les symptômes sont améliorés :
- Au grand air.



Natrum carbonicum : intolérance au soleil

ENTORSES À RÉPÉTITION ▪ INTOLÉRANCE AU SOLEIL ET À LA CHALEUR ▪ INSOLATION ▪ FATIGUE INTELLECTUELLE

Origine : le carbonate de sodium, surtout utilisé en pommade dans les maladies de peau.

ENTORSES À RÉPÉTITION

- Liées à un relâchement ligamentaire ou articulaire.

Posologie : prendre 2 granules de **Natrum carbonicum 5 CH** trois fois par jour.

INTOLÉRANCE AU SOLEIL ET À LA CHALEUR

- Avec céphalées dues au soleil.
- Diarrhées liées à la chaleur.
- Fatigue intellectuelle et impossibilité de travailler en raison de la chaleur.

Posologie : prendre 2 granules de **Natrum carbonicum 7 CH** trois fois par jour.

INSOLATION

- Elle rend asthénique.

Posologie : prendre 2 granules de **Natrum carbonicum 5 CH** trois fois par jour.

FATIGUE INTELLECTUELLE

- Le travail intellectuel est impossible au soleil.
- Il déclenche des maux de tête.

Posologie : prendre 2 granules de **Natrum carbonicum 9 CH** deux fois par jour.

PENSEZ-Y SI…

Les symptômes sont déclenchés :
- Par le soleil.

Les symptômes sont aggravés :
- Par le soleil.
- Par la chaleur de l'été.
- Par l'exercice mental.

Les symptômes sont améliorés :
- Par le mouvement.



NATRUM MURIATICUM : SÉCHERESSE ET CHAGRIN

DÉPRESSION ▪ AMAIGRISSEMENT ▪ AFFECTIONS DERMATOLOGIQUES ▪ AFFECTIONS BUCCALES ▪ TROUBLES ORL ▪ TROUBLES GYNÉCOLOGIQUES ▪ MIGRAINE

Origine : le chlorure de sodium sous forme de sel marin naturel, contenant différents minéraux (chlorure de sodium associé à du potassium, du magnésium, du calcium, de l'aluminium, de l'iode et divers autres métaux et minéraux).

Sujets bons répondeurs : l'enfant est petit et trop léger pour son âge. Il est maigre, surtout du haut du corps. Il présente un certain retard pour apprendre à parler et à marcher. Il est sérieux, bien élevé, bon élève et responsable, il s'occupe bien de ses frères et sœurs. Sensible à la critique, il peut avoir un caractère maussade et renfermé.
Adolescent, son côté longiligne s'accentue encore. Il grandit vite et souffre du dos. Il a tendance à se voûter. Il est fatigable, tant d'un point de vue intellectuel que physique. Sa peau est huileuse et il souffre d'acné. Sensible à la critique, il est susceptible et peut se replier sur lui-même.
Adulte, il garde sa susceptibilité, son sérieux et son côté introverti.

DÉPRESSION

- Suite à un chagrin d'amour ou un chagrin réprimé.
- Avec repli sur soi, il fuit la compagnie des autres.
- Il rumine son chagrin et ne supporte pas la consolation maladroite.
- Il est peu communicatif.

⁘ ***Posologie :*** prendre 3 granules de **Natrum muriaticum 9 CH** une fois par jour.

AMAIGRISSEMENT

- Concerne surtout le haut du corps, malgré un appétit conservé ou augmenté, en particulier pour les aliments salés.
- Tendance à avoir très soif et à être constipé.
- Les lèvres sont sèches, se fendillent dans la partie inférieure.

⁜ ***Posologie :*** prendre 2 granules de **Natrum muriaticum 5 CH** trois fois par jour pendant un à deux mois.

AFFECTIONS DERMATOLOGIQUES

- Tendance aux maladies de peau récidivantes : acné, herpès, urticaire, eczéma, verrue.

⁜ ***Posologie :*** prendre 2 granules de **Natrum muriaticum 7 CH** trois fois par jour.

AFFECTIONS BUCCALES

- Gingivite.
- Lèvres sèches et fendillées.
- Ulcères de la bouche.
- Bouche très sèche.
- Mauvaise haleine.

⁜ ***Posologie :*** prendre 2 granules de **Natrum muriaticum 7 CH** trois fois par jour.

TROUBLES ORL

- Rhinite allergique ou rhinite infectieuse avec abondance d'écoulement nasal clair.

⁜ ***Posologie :*** prendre 2 granules de **Natrum muriaticum 7 CH** trois fois par jour.

TROUBLES GYNÉCOLOGIQUES

- En cas d'absence de règles suite à un choc ou un chagrin.
- Règles irrégulières accompagnées de sensations de malaise avant et après les règles.
- Apparition tardive des règles chez la jeune fille.
- En cas de sècheresse vaginale ou de vaginisme (douleur lors des rapports).
- Herpès vaginal récidivant.

⁜ ***Posologie :*** prendre 2 granules de **Natrum muriaticum 7 CH** trois fois par jour.

MIGRAINE

- Migraine ophtalmique précédée de troubles visuels, commençant le matin, maximale à midi et régressant l'après-midi.
- Céphalée après un effort intellectuel (céphalée des étudiants).

⁜ ***Posologie :*** prendre 2 granules de **Natrum muriaticum 7 CH** trois fois par jour.

Pensez-y si…

Les symptômes sont aggravés :
- Vers 10 heures du matin.
- Par le soleil.
- Par la chaleur.
- En bord de mer (aggravation dans 50 % des cas, surtout en cas de séjours prolongés ; amélioration dans 50 % des cas).
- Par la consolation.

Les symptômes sont améliorés :
- Par l'air frais.
- Par la diète (estomac vide).
- En bord de mer (amélioration dans 50 % des cas, aggravation dans 50 % des cas).



Natrum sulfuricum : rétention d'eau

suite de trauma crânien ▪ migraine bilieuse ▪ troubles ORL ▪ diarrhée ▪ rétention d'eau généralisée

Origine : le sulfate de sodium, poudre cristalline blanche employée dans la fabrication du papier, du carton et du verre. Il est également utilisé comme purgatif et laxatif.

SUITE DE TRAUMA CRÂNIEN

- Dépression avec mauvaise humeur, difficulté à penser, perturbation émotionnelle.
- La musique rend triste.
- Avec désir de suicide.
- Aggravé le matin.
- Œdème cérébral, à associer avec **Arnica 9 CH**.

Posologie : prendre 2 granules de **Natrum sulfuricum 7 CH** trois fois par jour.

MIGRAINE BILIEUSE

- Avec hypersalivation.
- Photophobie.
- Goût amer dans la bouche, langue verdâtre.
- Vomissements verts et acides (bile).

Posologie : prendre 2 granules de **Natrum sulfuricum 5 CH** trois fois par jour.

TROUBLES ORL

- Spécialement par temps humide.
- Rhino-pharyngite, bronchite, asthme.

Posologie : prendre 2 granules de **Natrum sulfuricum 5 CH** trois fois par jour.

DIARRHÉE

- Après le petit déjeuner ou parfois dès que le sujet se lève.
- Avec selles éclaboussantes et gaz très sonores pendant la selle.
- Les selles sont volumineuses et contiennent de la bile.
- Aggravée par les aliments aqueux (fruits et légumes).

Posologie : prendre 2 granules de **Natrum sulfuricum 7 CH** trois fois par jour.

RÉTENTION D'EAU GÉNÉRALISÉE

Posologie : prendre 2 granules de **Natrum sulfuricum 9 CH** trois fois par jour.

PENSEZ-Y SI…

Les symptômes sont aggravés :
- Par l'humidité sous toutes ses formes (temps humide, aliments aqueux, lieux humides, froid humide).
- Le matin au réveil.
- En bord de mer.
- Au repos.

Les symptômes sont améliorés :
- Par le temps sec.
- Par le mouvement.



NITRICUM ACIDUM : CARACTÉRIEL ET IRRITÉ

TROUBLES DU CARACTÈRE ■ TENDANCE AUX ULCÉRATIONS ET AUX FISSURATIONS

Origine : l'acide nitrique, liquide fumant très corrosif autrefois utilisé pour brûler les verrues et, sous forme diluée, pour combattre la fièvre, la syphilis, les infections respiratoires ou dissoudre les calculs rénaux et vésicaux.

TROUBLES CARACTÉRIELS

- Chez un individu très irritable, très coléreux, agacé par ses propres erreurs.
- Il jure, est grossier, ne supporte pas les excuses ou les marques de sympathie.
- Misanthrope et rancunier, ne supporte pas la présence des autres.

⁙ ***Posologie :*** prendre 2 granules de **Nitricum acidum 15 CH** une fois par jour.

TENDANCE AUX ULCÉRATIONS

- De la bouche (aphte, muguet, ulcération du palais, des gencives).
- De la gorge.
- Des jambes (ulcère variqueux).
- De l'anus (avec hémorroïdes ou fissure anale).
- La douleur est violente, piquante, mais erratique, apparaissant et disparaissant brusquement.

⁙ ***Posologie :*** prendre 2 granules de **Nitricum acidum 5 CH** trois fois par jour.

TENDANCE AUX FISSURATIONS

- En particulier fissure de la commissure des lèvres, de l'anus.

⁙ ***Posologie :*** prendre 2 granules de **Nitricum acidum 5 CH** trois fois par jour.

PENSEZ-Y SI…

Les symptômes sont aggravés :
- Par le froid.
- Par le toucher.
- La nuit.

Les symptômes sont améliorés :
- Par le mouvement.
- Par temps doux.
- Par les applications chaudes.





Nux moschata : sommeil irrépressible

SOMNOLENCE ■ ÉTOURDISSEMENT ■ ÉVANOUISSEMENT ■ BALLONNEMENTS

Origine : la noix de muscade.

Sujet bon répondeur : la femme à la personnalité hystérique, aux idées confuses, d'humeur changeante passant facilement du rire aux larmes et ayant tendance à s'évanouir ou à s'assoupir très facilement.

SOMNOLENCE

- Le sujet paraît hébété, égaré.
- Il s'endort à la moindre occasion.
- Il a tendance aux malaises et aux évanouissements.

Posologie : prendre 2 granules de **Nux moschata 9 CH** trois fois par jour.

TENDANCE AUX MALAISES

- Avec étourdissements et même évanouissements.
- Manque de coordination motrice.
- Ces symptômes peuvent apparaître après une attaque cérébrale ou une épilepsie.

Posologie : prendre 2 granules de **Nux moschata 7 CH** trois fois par jour.

BALLONNEMENTS

- Flatulences avec constipation et gonflement de l'abdomen.
- Chez des sujets déshydratés, qui ne ressentent pas la soif, ayant tendance à la somnolence.

Posologie : prendre 2 granules de **Nux moschata 5 CH** trois fois par jour.

Pensez-y si…

Les symptômes sont aggravés :

- Par le temps froid et humide.
- Par les changements de saison.
- Par les chocs émotionnels.

Les symptômes sont améliorés :

- Par le temps sec.
- Par la chaleur.



Nux vomica : détoxifiant

TROUBLES DE L'HUMEUR ▪ TROUBLES DIGESTIFS ▪ ALCOOLISME ▪ INSOMNIE ▪
CERTAINS TYPES DE RHUMES DES FOINS ▪ GRIPPE ▪ SPASMOPHILIE

Origine : la noix vomique, la graine du fruit du vomiquier qui pousse en Asie du Sud-Est. Sa teinture-mère contient les mêmes alcaloïdes toxiques que ceux d'**Ignatia** (la strychnine et la brucine ainsi que de la colubrine, ces deux derniers sont des dérivés de la strychnine), mais en proportions différentes. Toxique à haute dose, elle était utilisée au Moyen Âge comme antidote à la peste. À petites doses, elle stimule l'appétit, facilite la digestion et s'emploie comme tonique cardiaque, sexuel et psychique.

Sujet bon répondeur : souvent un homme brun dans la force de l'âge, très actif sur le plan professionnel, énergique, compétitif, se donnant à fond à son travail, volontiers tyrannique. Critique envers les autres, exigeant la perfection, il n'admet pas la contradiction. Il abuse des excitants, des repas d'affaires copieux et est sédentaire. Il est méticuleux et prudent. Il souffre de frilosité malgré son aspect fébrile. Somnolence après chaque repas.

TROUBLES DE L'HUMEUR

- Tempérament impatient, explosif, colérique, ambitieux ayant tendance à abuser des drogues, de l'alcool et des excitants (café, tabac, médicaments).
- Hyperexcitable et irritable.
- Ne supportant pas la frustration ni la contradiction, qui peuvent le mettre dans une colère noire.
- Avec une hypersensibilité aux bruits, aux odeurs, à la lumière.

⁘ ***Posologie :*** prendre 2 granules de **Nux vomica 9 CH** trois fois par jour.

TROUBLES DIGESTIFS

- Tendance aux diarrhées avec crampes abdominales ou à la constipation, avec faux besoins, aux vomissements, aux nausées avec coliques, aux hémorroïdes.
- En particulier après un excès de table ou d'alcool ; gueule de bois.
- Somnolence après les repas.
- Maux de tête et migraine souvent liés à un excès d'alcool.

⁘ ***Posologie :*** prendre 2 granules de **Nux vomica 5 CH** trois fois par jour avant chacun des trois repas.

ALCOOLISME CHRONIQUE

- En complément des thérapeutiques classiques.
- *Posologie :* prendre 2 granules de **Nux vomica 9 CH** deux fois par jour.

INSOMNIE

- Liée au surmenage intellectuel, à l'hyperactivité cérébrale, aux soucis et préoccupations professionnels.
- Aggravée par l'abus d'excitants (vin, café, tabac).
- Avec difficultés d'endormissement et réveil précoce vers 4 heures du matin avec impossibilité de se rendormir avant l'aube, au moment où il est l'heure de se lever.
- Ou endormissement précoce dans un fauteuil après dîner puis impossibilité de se rendormir une fois au lit.
- Somnolence après le repas, quelques minutes de sieste suffisent à l'améliorer.
- Le sommeil est agité, avec beaucoup de rêves et des réveils fréquents.
- Fatigue et irritabilité au réveil.
- *Posologie :* prendre 2 granules de **Nux vomica 9 CH** le soir au coucher.

RHUME DES FOINS

- Le nez est bouché la nuit mais coule le jour.
- Éternuements en salve, surtout le matin au réveil.
- *Posologie :* prendre 2 granules de **Nux vomica 5 CH** trois fois par jour.

Pensez-y si…

Les symptômes sont aggravés :
- Entre 3 et 4 heures du matin.
- Par l'abus d'excitants.
- Par le bruit.
- Par le surmenage intellectuel.
- Par temps sec.
- Par le toucher.

Les symptômes sont améliorés :
- Par temps humide.
- Après un court sommeil.
- Le soir.

O



Opium : apathie

SUITE DE CHOC ▪ SUITE D'ANESTHÉSIE ▪ CONSTIPATION

Origine : le pavot somnifère, plante de la famille des Papavéracées dont on utilise le latex depuis l'Antiquité pour calmer la douleur. Toxique, il renferme de nombreux alcaloïdes dont la morphine qui reste l'antalgique majeur de référence, ainsi que ses dérivés tels que la thébaïne et la codéine. Également utilisé pour ses propriétés hypnotiques (qui induisent le sommeil). Il contient également des substances spasmolytiques comme la papavérine, des dérivés de l'acide chélidonique, ainsi que de nombreux minéraux.

SUITE DE CHOC

- Apathie, indifférence, la personne est comme anesthésiée après une frayeur ou un choc grave (le décès d'un proche par exemple).
- Ou, au contraire, état de surexcitation avec impossibilité de trouver le sommeil et hypersensibilité aux bruits.

Posologie : prendre 2 granules d'**Opium 9 CH** trois fois par jour et, en cas d'insomnie, 3 granules le soir au coucher.

SUITE D'ANESTHÉSIE

- Elle provoque une somnolence dans la journée et une agitation avec insomnie la nuit.
- Souvent accompagnée de constipation.

Posologie : prendre 2 granules d'**Opium 5 CH** trois fois par jour.

CONSTIPATION

- Sans aucune envie d'aller à la selle, par inertie intestinale.
- Avec impression que tout est bloqué dans le ventre.
- Sécheresse des muqueuses.

Posologie : prendre 2 granules d'**Opium 5 CH** trois fois par jour.

EN COMPLÉMENT DES TRAITEMENTS CLASSIQUES

- En cas de coma.
- En cas d'hypertension artérielle avec risque d'attaque cérébrale.
- En cas d'alcoolisme avec *Delirium tremens*.
- Crise d'épilepsie avec convulsion.

Posologie : prendre 2 granules d'**Opium 9 CH** trois fois par jour, associé aux remèdes du moment.

PENSEZ-Y SI…

Les symptômes sont aggravés :
- Par la chaleur.
- Par le sommeil.
- Par une mauvaise nouvelle.

Les symptômes sont améliorés :
- Par l'air frais.

P



PAEONIA OFFICINALIS : HÉMORROÏDES COMPLIQUÉES

HÉMORROÏDES ■ FISSURE ANALE ■ VARICE AVEC ULCÈRE VARIQUEUX

Origine : la pivoine, poussant à l'état sauvage en Asie, cultivée en Europe et aux États-Unis. Contient du paeonol à propriétés anti-inflammatoire, analgésique, antispasmodique ainsi que des substances sédatives.

HÉMORROÏDES

- Elles suintent légèrement et s'accompagnent de prurit et de douleurs à type d'écharde avant et après la selle.

Posologie : prendre 2 granules de **Paeonia officinalis 5 CH** trois fois par jour.

FISSURE ANALE

- Associée à des hémorroïdes suintantes.

⁜ *Posologie :* prendre 2 granules de **Paeonia officinalis 5 CH** trois fois par jour.

VARICE AVEC ULCÈRE VARIQUEUX TRÈS DOULOUREUX

⁜ *Posologie :* prendre 2 granules de **Paeonia officinalis 5 CH** trois fois par jour.

Pensez-y si…

Les symptômes sont aggravés :
- Par le toucher.

À noter :
- Le remède peut aussi s'appliquer localement sous forme de « Pommade au Paeonia ».



Paratyphoidinum B : enpoisonnement alimentaire

DIARRHÉE ▪ INTOXICATION ALIMENTAIRE

Origine : biothérapique obtenu par lysat de culture de la salmonelle paratyphi B, délivré uniquement à partir de la 4 CH.

DIARRHÉE

- Elle est rebelle à tout traitement.
- Elle fait souvent suite à une intoxication alimentaire.

⁜ *Posologie :* prendre 2 granules de **Paratyphoidinum B 9 CH** trois fois par jour.

INTOXICATION ALIMENTAIRE

- Elle s'accompagne de délire, de colique et de diarrhée rebelle.

⁜ *Posologie :* prendre 2 granules de **Paratyphoidinum B 9 CH** trois fois par jour.

Pensez-y si…

Les symptômes sont aggravés :
- Par la diarrhée chronique, qui aggrave l'état général du sujet.

Les symptômes sont améliorés :
- Par le repos et les boissons.



Pareira brava : désordres urinaires

CYSTITE ■ ADÉNOME DE LA PROSTATE ■ COLIQUES NÉPHRÉTIQUES

Origine : le cissampélos, arbuste grimpant originaire du Brésil. La teinture-mère préparée à partir de la racine séchée contient des alcaloïdes aux propriétés antispasmodiques ainsi que des dérivés de la berbérine que l'on retrouve dans **Berberis vulgaris**, et de la tubocurarine.

CYSTITE AVEC LITHIASE ET INFECTION URINAIRE

- Besoins constants d'uriner, pourtant le malade doit forcer pour émettre de l'urine.
- L'urine est sombre et sanglante pouvant contenir du mucus et du sable rouge.

Posologie : prendre 2 granules de **Pareira brava 5 CH** trois fois par jour, associé à une boisson abondante.

ADÉNOME DE LA PROSTATE

- Avec envies constantes d'uriner et nécessité de faire des efforts pour vider la vessie (le malade à besoin de s'accroupir ou de se mettre à quatre pattes).

Posologie : prendre 2 granules de **Pareira brava 5 CH** trois fois par jour.

COLIQUES NÉPHRÉTIQUES

- Spasmes au niveau du petit bassin avec des calculs.
- Envie d'uriner fréquente mais inefficace.

Posologie : prendre 2 granules de **Pareira brava 5 CH** trois fois par jour. Une consultation médicale s'impose.

Pensez-y si…

Les symptômes sont aggravés :
- De 3 heures à 6 heures du matin.

Les symptômes sont améliorés :
- À quatre pattes ou en position genu-pectorale.



Pertussinum : toux rebelle

TOUX ■ VACCINATION CONTRE LA COQUELUCHE

Origine : obtenu par culture de lysat de prélèvement d'expectoration de coquelucheux, n'ayant pas encore subi une antibiothérapie, ne peut être prescrit avant la 4 CH.

TOUX

- Toux rebelle coqueluchoïde (ressemblant à celle de la coqueluche).

Posologie : prendre 2 granules de **Pertussinum 5 CH** trois fois par jour.

VACCINATION CONTRE LA COQUELUCHE

- En prévention des effets secondaires du vaccin de la coqueluche ou après la vaccination.

Posologie : prendre 2 granules de **Pertussinum 5 CH** trois fois par jour associé à **Thuya occidentalis 5 CH**, 2 granules trois fois par jour, pendant 3 jours suivant la vaccination.

Pensez-y si…

- Toux rebelle aux autres remèdes de la toux.



Petroleum : peau fissurée en hiver

MAL DES TRANSPORTS ▪ DIARRHÉES ▪ CREVASSES

Origine : le pétrole blanc purifié.

MAL DES TRANSPORTS

- Se manifeste par des diarrhées, des nausées ou des vomissements.
- Il est soulagé en mangeant.

Posologie : prendre 2 granules de **Petroleum 5 CH** trois fois par jour.

DIARRHÉES

- Avec vide à l'estomac après la selle et sensation de faim.
- Elles apparaissent en particulier après avoir mangé du chou ou de la choucroute.

Posologie : prendre 2 granules de **Petroleum 5 CH** trois fois par jour. Reprendre deux à trois fois si les diarrhées persistent et stopper dès leur arrêt.

CREVASSES

- Elles sont à vif et profondes, très douloureuses, surtout aux mains et au bout des doigts.
- Elles apparaissent en particulier en hiver, aggravées par le froid (« eczéma d'hiver »).
- L'aspect est sale avec une tendance à la suppuration.

Posologie : prendre 2 granules de **Petroleum 5 CH** trois fois par jour.

Pensez-y si…

Les symptômes sont aggravés :

- Par le mouvement passif (en voiture, en bateau, en train).
- En hiver.
- Par le froid et l'humidité.
- Par les émotions.

Les symptômes sont améliorés :

- En mangeant.
- Par temps sec.
- À l'air frais.



PHENOBARBITALUM : BESOIN DE SE GRATTER

DÉMANGEAISONS

Origine : fabriqué par synthèse ou hémi-synthèse, c'est de l'éthylphénylmalonyluré. Il fait partie de la classe des barbituriques, anciennement utilisé comme somnifère et anticonvulsionnant.

DÉMANGEAISONS

- Elles sont dues à une allergie alimentaire.
- Elles suintent au grattage.
- Le patient se sent somnolent.

Posologie : prendre 2 granules de **Phenobarbitalum 5 CH** trois fois par jour.

PENSEZ-Y SI…

Les symptômes sont aggravés :

- En mangeant des crustacés, du poisson.
- Par la prise de phénobarbital.

Les symptômes sont améliorés :

- Par le grattage.



PHOSPHORICUM ACIDUM : LÉTHARGIE

SURMENAGE INTELLECTUEL ▪ TROUS DE MÉMOIRE ▪ ÉPUISEMENT PHYSIQUE ▪
DOULEUR DE CROISSANCE ▪ CHUTE DES CHEVEUX ▪ RETARD SCOLAIRE

Origine : l'acide phosphorique (H3PO4) préparé à partir de phosphates minéraux naturels.

SURMENAGE INTELLECTUEL

- Touche surtout les étudiants, avec perte de la mémoire, incapacité à assimiler et à comprendre les cours.
- Apathie, indifférence, dépression.
- Maux de tête et de la nuque.

⁘ ***Posologie :*** prendre 2 granules de **Phosphoricum acidum 7 CH** trois fois par jour.

TROUS DE MÉMOIRE

- De l'étudiant ou de la personne âgée.

⁘ ***Posologie :*** prendre 2 granules de **Phosphoricum acidum 9 CH** trois fois par jour.

ÉPUISEMENT PHYSIQUE

- Qui suit un surmenage intellectuel.
- En particulier après les rapports sexuels et après les repas, amélioré par un court sommeil.
- Tendance à l'impuissance.
- Frilosité, manque d'appétit.
- Sensation de poids sur la tête.
- Étourdissement surtout le soir après une marche ou une station debout prolongée.

⁘ ***Posologie :*** prendre 2 granules de **Phosphoricum acidum 5 CH** trois fois par jour.

DOULEURS DE CROISSANCE

- Douleurs osseuses profondes chez un enfant qui grandit très vite.

⁘ ***Posologie :*** prendre 2 granules de **Phosphoricum acidum 5 CH** trois fois par jour.

CHUTE DES CHEVEUX

- Alopécie prématurée, spécialement après un chagrin.
- Les cheveux restants deviennent gris.
- Avec sensation de fatigue générale.

⁘ ***Posologie :*** prendre 2 granules de **Phosphoricum acidum 5 CH** trois fois par jour.

RETARD SCOLAIRE

- Chez un enfant agité très vite fatigué.
- Il a tendance aux trous de mémoire.
- Il peut perdre ses cheveux.

⁘ ***Posologie :*** prendre 2 granules de **Phosphoricum acidum 3 CH** trois fois par semaine.

PENSEZ-Y SI…

Les symptômes sont aggravés :
- Par l'effort physique ou mental, par le coït.
- Par les courants d'air.

Les symptômes sont améliorés :
- Après une courte sieste.
- Par la chaleur.



PHOSPHORUS : ENROUEMENT, SAIGNEMENTS ET NERVOSITÉ

TENSION NERVEUSE ▪ SAIGNEMENTS ▪ ANÉMIE ▪ TROUBLES DIGESTIFS ET HÉPATIQUES ▪ VERTIGES ▪ APHONIE ▪ PROBLÈMES PULMONAIRES

Origine : le phosphore blanc.

Sujets bons répondeurs : enfant, il a un comportement imprévisible, passant de l'écoute attentive en classe à un comportement agité, sans raison apparente. Il est peureux et anxieux et fait souvent pipi au lit.
Adolescent, il grandit très vite et a tendance à se voûter. Son travail scolaire est irrégulier, avec des résultats en dents de scie.
Les personnes **Phosphorus** sont affectueuses et de caractère extraverti, artistes dans l'âme. Plutôt optimistes, elles s'enthousiasment facilement. Mais mises sous pression, elles se découragent vite et peuvent alors devenir indifférentes, voire franchement déprimées.

TENSION NERVEUSE

- Chez une personne angoissée, qui souffre de nombreuses peurs (du noir et des fantômes, de l'orage, de la maladie, de la mort, de l'échec professionnel).
- Ayant tendance à l'insomnie.
- Tempérament passionné qui s'enflamme vite (comme une allumette) mais se décourage aussi vite, passant de l'excitation à l'épuisement.
- Incapacité à fournir un effort soutenu, physique ou intellectuel.

✕ ***Posologie :*** prendre 5 granules ou 1 dose de **Phosphorus 9 CH** par semaine.

SAIGNEMENTS, HÉMORRAGIES

- En préopératoire, pour limiter les saignements.
- Dans les petites hémorragies (saignement du nez, des gencives).
- Pour limiter les saignements des plaies.

⁙ ***Posologie :*** prendre 2 granules de **Phosphorus 5 CH** trois fois par jour et en cas d'urgence, 1 dose de **Phosphorus 9 CH**.

- En cas de règles très abondantes.

⁙ ***Posologie :*** prendre 1 dose de **Phosphorus 9 CH** au moment des règles.

ANÉMIE

- Suite à une hémorragie.

⁙ ***Posologie :*** prendre 1 dose de **Phosphorus 9 CH** associée à **China rubra 5 CH**, 2 granules trois fois par jour.

TROUBLES GASTRIQUES

- Gastro-entérite avec vomissements intenses, irrépressibles, clairs comme de l'eau et aggravés le soir.

⁙ ***Posologie :*** prendre 1 dose de **Phosphorus 9 CH** chaque jour pendant trois jours.

- Brûlures d'estomac, gastrite.

⁙ ***Posologie :*** prendre 2 granules de **Phosphorus 5 CH** trois fois par jour.

TROUBLES HÉPATIQUES

- Hépatites virales ou toxiques.

⁙ ***Posologie :*** prendre 1 dose de **Phosphorus 9 CH** par semaine pendant le 1er mois puis 1 dose de **Phosphorus 12 CH** par semaine pendant le 2e mois puis 1 dose de **Phosphorus 15 CH** par semaine pendant le 3e mois.

- En cas d'atteinte du foie liée à l'alcool.

⁙ ***Posologie :*** prendre 2 granules de **Phosphorus 9 CH** trois fois par jour.

VERTIGES

- De la personne âgée.

⁙ ***Posologie :*** prendre 2 granules de **Phosphorus 9 CH** trois fois par jour.

APHONIE

- Perte de la voix avec enrouement, aggravé le soir.

⁙ ***Posologie :*** prendre 2 granules de **Phosphorus 7 CH** trois fois par jour.

PROBLÈMES PULMONAIRES

- Congestion pulmonaire, pneumonie avec oppression surtout couché sur le côté gauche.
- Douleurs brûlantes dans la poitrine et les poumons.

⁙ ***Posologie :*** sur prescription médicale.

> **Pensez-y si…**
>
> **Les symptômes sont aggravés :**
> - Au crépuscule.
> - Par l'orage.
> - Par l'exercice physique ou mental.
> - Couché sur le côté gauche.
>
> **Les symptômes sont améliorés :**
> - Dans l'obscurité.
> - Par le sommeil.
> - Par le toucher et les caresses.



Phytolacca : inflammations

ANGINE ROUGE ▪ DOULEURS AUX SEINS ▪ ALLAITEMENT DOULOUREUX ▪ RHUMATISME ▪ SCIATIQUE DROITE

Origine : la phytolacca, l'herbe-à-la-laque, encore appelée raisin d'Amérique, arbuste vivace originaire d'Amérique du Nord. Elle contient des lectines aux propriétés antivirales et des saponosides anti-inflammatoires et antirhumatismales.

ANGINE

- Les amygdales sont gonflées et rouges et comme striées de vermillon.
- Avec une douleur brûlante dans la gorge, aggravée par les liquides chauds.

⁙ ***Posologie :*** prendre 2 granules de **Phytolacca 5 CH** trois fois par jour. Et en bain de bouche : **Phytolacca TM** associé à **Calendula TM**, 10 gouttes de chaque dans un verre d'eau, deux fois par jour.

DOULEURS AUX SEINS

- Avant et pendant les règles.

⁙ ***Posologie :*** prendre 2 granules de **Phytolacca 5 CH** trois fois par jour. Peut être associé à **Folliculinum 9 CH**, 1 dose le 14e jour des règles en cas de douleurs mammaires s'estompant dès l'arrivée des règles.

ALLAITEMENT DOULOUREUX

- Les seins sont durs et douloureux avec début de suppuration.
- Les mamelons sont crevassés.
- Douleurs dans tout le corps quand l'enfant tète.

Posologie : prendre 2 granules de **Phytolacca 5 CH** trois fois par jour.

RHUMATISME

- Douleurs fulgurantes, comme des décharges électriques, se déplaçant rapidement, en particulier sur la face externe de la cuisse.
- Aggravées par temps froid et humide, la nuit.
- Sciatique droite.
- Rhumatismes pendant et après une angine.

Posologie : prendre 2 granules de **Phytolacca 5 CH** trois fois par jour.

PENSEZ-Y SI…

Les symptômes sont aggravés :

- À la tombée de la nuit.
- Par le mouvement.
- Par l'humidité.

Les symptômes sont améliorés :

- Par la chaleur (sauf les liquides chauds au niveau de la gorge).
- Par le temps sec.



PLATINA : SPASMES ET HYPERSENSIBILITÉ SEXUELLE

TROUBLES GYNÉCOLOGIQUES ▪ TROUBLES SEXUELS ▪ DOULEURS CONSTRICTIVES ▪ CONSTIPATION

Origine : le platine.

Sujet bon répondeur : une femme brune, hautaine et arrogante qui attire le regard par son maquillage outrancier et ses habits extravagants. Très idéaliste, exigeante envers elle-même et ses partenaires, elle a une haute opinion d'elle-même et méprise ceux qui l'entourent. Jamais satisfaite, elle ressasse le passé et peut développer de la tristesse et de l'anxiété.

TROUBLES GYNÉCOLOGIQUES

- Syndrome prémenstruel avec douleur accentuée à l'ovaire gauche.
- Absence de règles ou règles trop abondantes et en avance avec caillots noirs et spasmes.
- Tendance au vaginisme (spasme du vagin empêchant les rapports sexuels).
- Démangeaisons vulvaires.

⁙ ***Posologie :*** prendre 2 granules de **Platina 7 CH** trois fois par jour.

TROUBLES SEXUELS

- Hypersexualité et nymphomanie chez la femme.
- Excitation au moindre toucher, hypersensibilité des organes génitaux.
- Ou, au contraire, difficultés sexuelles, douleurs à la pénétration, refoulement.

⁙ ***Posologie :*** prendre 2 granules de **Platina 9 CH** trois fois par jour.

DOULEURS CONSTRICTIVES

- Spasmes des organes génitaux (vagin, utérus, ovaires).
- Douleurs à la tête : névralgie faciale, céphalées à type de crampe avec engourdissement de la peau du crâne.
- Crampes d'estomac, spasmes des intestins avec fourmillements.
- Spasmes musculaires.

⁙ ***Posologie :*** prendre 2 granules de **Platina 5 CH** trois fois par jour.

CONSTIPATION

- Surtout chez les femmes.
- En voyage.
- Avec des douleurs crampoïdes.

⁙ ***Posologie :*** prendre 2 granules de **Platina 5 CH** trois fois par jour.

PENSEZ-Y SI…

Les symptômes sont aggravés :

- Par le toucher.
- Par la consolation.
- Par la fatigue nerveuse.
- Le soir.
- Par les chocs émotionnels.

Les symptômes sont améliorés :

- À l'air frais.



Plumbum metallicum : durcissement des tissus

CONSTIPATION ▪ GINGIVITE ▪ HYPERTENSION ARTÉRIELLE ▪ PARALYSIE

Origine : le plomb.

CONSTIPATION

- Avec faux besoins et impossibilité d'aller à la selle, les selles sont petites, dures et noires, l'abdomen est dur et douloureux.
- Et douleurs de type colique ou spasmes de l'anus.

Posologie : prendre 2 granules de **Plumbum metallicum 5 CH** trois fois par jour.

GINGIVITE

- Avec liseré bleuâtre (dit « de Burton »).

Posologie : prendre 2 granules de **Plumbum metallicum 5 CH** trois fois par jour.

HYPERTENSION ARTÉRIELLE

- Avec durcissement des vaisseaux.
- Et tendance à l'anémie et à la constipation.

Posologie : prendre 2 granules de **Plumbum metallicum 5 CH** trois fois par jour.

PARALYSIE

- Avec durcissement des tissus (sclérose en plaques, maladie de Parkinson).
- Tendance aux spasmes et tremblements musculaires, puis raidissements.
- Paralysie des extenseurs des doigts et avant bras, des cuisses et des orteils.

Posologie : prendre 2 granules de **Plumbum metallicum 9 CH** trois fois par jour.

Pensez-y si…

Les symptômes sont aggravés :
- Par le mouvement.
- Par le toucher.
- La nuit.
- Par le tabagisme.

Les symptômes sont améliorés :
- Par le massage ou la friction, par la pression forte.
- Par la chaleur.

À noter :
- **Plumbum metallicum** soigne les maladies d'installation lente souvent liées au vieillissement comme les états de faiblesse (anémie), la sclérose et les affections liées à un durcissement des tissus. Le sujet souvent maigre présente une face pâle.



Podophyllum peltatum : diarrhées

DIARRHÉES ▪ POUSSÉES DENTAIRES ▪ DOULEURS À DROITE

Origine : la podophylle ou pomme de mai, plante originaire d'Amérique du Nord.

DIARRHÉES

- Abondantes, liquides et s'expulsant en jet violents.
- Les selles sont jaunâtres avec parfois présence de bile.
- Accompagnées de douleurs abdominales et de coliques.
- Avec sensation de vide abdominal et d'épuisement après la selle.

Posologie : prendre 2 granules de **Podophyllum peltatum 5 CH** trois fois par jour.

POUSSÉES DENTAIRES

- S'accompagnant de diarrhées comme décrites ci-dessus.
- Les deux joues sont rouges (alors qu'avec **Chamomilla**, une joue est rouge et chaude, et l'autre est froide et blanche).
- Le bébé a besoin de frotter les deux gencives l'une contre l'autre, il grince des dents la nuit.

Posologie : donner 2 granules de **Podophyllum peltatum 5 CH** trois fois par jour, à laisser fondre dans un biberon.

DOULEURS À DROITE

- Douleurs à l'ovaire droit, à la cuisse droite.
- Sciatique droite.

Posologie : prendre 2 granules de **Podophyllum peltatum 5 CH** trois fois par jour.

PENSEZ-Y SI…

Les symptômes sont aggravés :
- Par temps chaud.
- Tôt le matin.
- En période de poussées dentaires.

Les symptômes sont améliorés :
- Par la position allongée sur le ventre.
- En massant le foie.
- Par la diarrhée (pour le mal de tête).



POLLENS : ALLERGIES

ALLERGIES AUX POLLENS

Origine : on peut soit utiliser des pollens de graminées ou d'arbres isolés, mais en règle général, c'est l'ensemble des deux qui est utilisé.

ALLERGIES

- Allergies aux pollens, graminées, arbres, etc.

Posologie : prendre 2 granules de **Pollens 5 CH** trois fois par jour.

PENSEZ-Y SI…

Les symptômes sont aggravés :
- Au printemps.

Les symptômes sont améliorés :
- En automne et en hiver.



Poumon histamine : allergies

RÉACTIONS ALLERGIQUES

Origine : médicament préparé à partir du poumon d'un cobaye rendu allergique en laboratoire. La teinture-mère contient de nombreuses substances qui interviennent dans les réactions allergiques immédiates, dont de l'histamine et de l'organothérapie d'extrait de poumon.

TOUTES RÉACTIONS ALLERGIQUES

- Allergies respiratoires : asthme, rhinite allergique, toux allergique.
- Conjonctivite allergique.
- Allergies cutanées et respiratoires : eczéma, urticaire alternant avec de l'asthme.

⁘ ***Posologie :*** prendre 2 granules de **Poumon histamine 9 CH** trois fois par jour.

Pensez-y si…

Les symptômes sont déclenchés par :

- Les allergènes de toute nature (pollens, acariens, moisissures, poils d'animaux…).



Psorinum : problèmes cutanés

MALADIES DE PEAU ▪ MIGRAINE ▪ ALLERGIES RESPIRATOIRES ▪ AFFAIBLISSEMENT

Origine : la sérosité d'une vésicule de gale non traitée.

Sujets bons répondeurs : les sujets anxieux, manquant d'énergie et d'ambition, facilement découragés. Ils sont amaigris et extrêmement frileux, même en été ou lorsqu'ils portent des vêtements chauds. Ils transpirent facilement, ont constamment faim et se lèvent la nuit pour manger. Leur peau a un aspect sale et suinte facilement de façon malodorante.

MALADIES DE PEAU

- La peau est d'apparence malsaine, avec démangeaisons et suppurations.
- Les démangeaisons sont aggravées par la chaleur du lit et par l'eau.
- Eczéma.
- Urticaire.
- Acné, acné rosacée.
- Furoncle.
- Psoriasis.
- Mycoses.
- Spécialement chez les personnes frileuses, ayant une mauvaise haleine, à la transpiration fétide.

⁜ ***Posologie :*** prendre 1 dose de **Psorinum 9 CH** une fois par semaine ou une fois par an selon les récidives.

MIGRAINE

- La crise est précédée d'une sensation de faim et de bien-être.
- Elle revient périodiquement, en alternance avec des problèmes cutanés.

⁜ ***Posologie :*** prendre 1 dose de **Psorinum 9 CH** une fois par semaine ou une fois par an selon les récidives.

ALLERGIES RESPIRATOIRES

- Asthme ou rhinite allergique récidivantes.
- Survenant régulièrement en alternance avec des crises d'eczéma.

⁜ ***Posologie :*** prendre 1 dose de **Psorinum 9 CH** une fois par semaine, par mois ou par an, selon les récidives.

AFFAIBLISSEMENT

- Suite à une affection aiguë avec convalescence difficile.
- Chez une personne très frileuse manquant d'énergie, facilement découragée.
- Tendance à la dépression.

⁜ ***Posologie :*** prendre 1 dose de **Psorinum 9 CH** une fois par semaine.

PENSEZ-Y SI…

Les symptômes sont aggravés :

- En hiver.
- Par le froid.
- Par le contact de la laine.
- Par la chaleur du lit.
- Par l'eau.
- Cycliquement.

Les symptômes sont améliorés :
- Dans une pièce chaude.
- L'été.
- Par les éliminations cutanées.



Pulsatilla : troubles féminins et émotionnels

RHINO-PHARYNGITE ▪ TROUBLES GYNÉCOLOGIQUES ▪ TROUBLES CIRCULATOIRES ▪ TROUBLES DIGESTIFS ▪ ÉNURÉSIE ▪ PLEURS

Origine : l'anémone pulsatille, encore appelée Fleur de Pâques, pousse dans toute l'Europe sur terrains calcaires et siliceux. Elle est reconnaissable à ses fleurs à pétales d'un noir violacé. La plante en fleur est utilisée fraîche. On en obtient une teinture-mère riche en saponosides, en tanins et ranunculosides. Ces composants ont une activité antispasmodique, antinévralgique, sédative et antibactérienne.

Sujet bon répondeur : souvent une jeune fille ou une femme blonde aux yeux bleus, plutôt timide, douce et sensible. Pudique et craintive, elle rougit facilement, craint le sexe opposé et pleure pour un oui ou pour un non. Elle a un besoin exagéré d'être aimée et consolée, sinon elle peut devenir irritable et jalouse par manque d'affection (réel ou imaginaire). Elle est adaptable et se lie facilement, mais elle fait aussi preuve d'indécision et de manque d'autorité. Elle se laisse guider par ses émotions plutôt que par la réflexion.

RHINO-PHARYNGITE

- Avec écoulements jaunes et épais mais non irritants.
- Le nez coule pendant la journée, est bouché la nuit.
- La toux est grasse avec mucus jaune-verdâtre le jour ; elle est sèche et douloureuse la nuit.

✖ ***Posologie :*** prendre 2 granules de **Pulsatilla 5 CH** trois fois par jour.

TROUBLES GYNÉCOLOGIQUES

- Règles longues à venir et qui durent longtemps, avec des pertes non irritantes entre les règles.
- Puberté tardive chez la jeune fille.
- En particulier chez une femme timide, douce et émotive.

✖ ***Posologie :*** prendre 2 granules de **Pulsatilla 9 CH** trois fois par jour.

TROUBLES CIRCULATOIRES

- Circulation veineuse ralentie, jambes lourdes avec tendance aux varices et varicosités.
- Les chevilles sont marbrées et la marche à l'air frais soulage.
- Les extrémités sont froides avec tendance aux engelures.
- Couperose, tendance à rougir facilement.
- Les symptômes sont aggravés par la chaleur et le manque d'air.

Posologie : prendre 2 granules de **Pulsatilla 9 CH** trois fois par jour.

TROUBLES DIGESTIFS

- Déclenchés par une nourriture trop riche.
- Se manifestant par une indigestion, de la gastro-entérite, des nausées ou vomissements.
- Nausées matinales de la grossesse.

Posologie : prendre 2 granules de **Pulsatilla 5 CH** trois fois par jour.

ÉNURÉSIE

- Pipi au lit tardif chez un enfant qui souhaite que l'on s'occupe de lui.

Posologie : prendre 2 granules de **Pulsatilla 9 CH** trois fois par jour.

PLEURS

- Chez une personne douce et émotive.
- Taris par la consolation apportée par une personne aimée.

Posologie : prendre 2 granules de **Pulsatilla 9 CH** trois fois par jour.

PENSEZ-Y SI…

Les symptômes sont aggravés :

- Par la chaleur, spécialement dans une pièce mal aérée et surchauffée.
- Par la station debout.
- En laissant pendre les jambes.
- Au repos.
- Par l'alimentation grasse, les pâtisseries.

Les symptômes sont améliorés :

- À l'air frais.
- Par le mouvement lent (la marche, le vélo).
- Par la consolation, les marques de sympathie.



Pyrogenium : infection

INFECTION GRAVE ▪ ÉRAFLURE ▪ FIÈVRE ÉLEVÉE ▪ PROBLÈMES CUTANÉS

Origine : viande de bœuf en putréfaction. Depuis 1999, avec la vache folle, la viande est soit du porc, soit du cheval.

INFECTION GRAVE

- Abcès grave.
- Infection dentaire.

Posologie : prendre 2 granules de **Pyrogenium 9 CH** trois fois par jour.

ÉRAFLURE

- Plaie superficielle de la peau.

Posologie : prendre 2 granules de **Pyrogenium 9 CH** trois fois par jour.

FIÈVRE ÉLEVÉE

- Fièvre élevée autour de 39-40 °C.
- Avec un pouls qui reste lent.
- Toutes les sécrétions sont fétides (transpiration, vomissement, haleine, diarrhée…).

Posologie : prendre 2 granules de **Pyrogenium 9 CH** trois fois par jour.

PROBLÈMES CUTANÉS

- Avec suppuration : acné, furoncle, abcès, herpès.

Posologie : prendre 2 granules de **Pyrogenium 9 CH** trois fois par jour.

Pensez-y si…

Les symptômes sont aggravés :
- Par le froid.
- Par l'infection.

Les symptômes sont améliorés :
- Par le mouvement.





Radium bromatum : irradiation

SUITES D'IRRADIATION ■ CICATRICE CHÉLOÏDE ■ RHUMATISMES

Origine : le bromure de radium, préparé chimiquement à partir du radium utilisé en radiothérapie ou issu d'un mélange dans le commerce composé de bromure de radium et de baryum.

SUITES D'IRRADIATION

- Après un traitement en radiothérapie ou une exposition aux rayons.
- Se manifestant par :
  - des démangeaisons,
  - une chute des cheveux,
  - de l'asthénie, anémie, leucopénie,
  - des ulcérations,
  - une atrophie cutanée.

✖ ***Posologie :*** prendre 2 granules de **Radium bromatum 7 CH** trois fois par jour.

CICATRICE CHÉLOÏDE (GROSSE)

- Boursoufflée.
- Avec des démangeaisons cuisantes.

✖ ***Posologie :*** prendre 2 granules de **Radium bromatum 7 CH** trois fois par jour.

RHUMATISMES

- Articulations douloureuses.
- Douleurs musculaires.
- Soulagées par le mouvement continu.

✖ ***Posologie :*** prendre 2 granules de **Radium bromatum 7 CH** trois fois par jour.

Pensez-y si…

Les symptômes sont aggravés :
- Par le passage de la position allongée à la position debout.
- La nuit.
- Par les irradiations.

Les symptômes sont améliorés :
- À l'air frais.
- Par le mouvement continu.
- Par les bains chauds.
- Par la position allongée.



Ranuculus bulbosus : douleurs intercostales

ZONA INTERCOSTAL ■ NÉVRALGIE INTERCOSTALE

Origine : la renoncule bulbeuse, une fleur jaune brillante de la famille des Renonculacées, très répandue dans les prairies sèches d'Europe. La teinture-mère fabriquée à partir de la plante fraîche en période de floraison contient de la saponine aux propriétés antispasmodiques et antibactériennes.

ZONA INTERCOSTAL

- Se situant au niveau du thorax.
- Avec des petites vésicules remplies d'un liquide bleuâtre.
- Laissant des séquelles douloureuses et brûlantes.
- Et toute dermatose vésiculeuse (herpès, pemphigus…).

Posologie : prendre 2 granules de **Ranuculus bulbosus 5 CH** trois fois par jour.

NÉVRALGIE INTERCOSTALE

- Aggravée par le mouvement (y compris la respiration).
- Les douleurs sont piquantes et vives, de type rhumatoïde.

Posologie : prendre 2 granules de **Ranuculus bulbosus 7 CH** trois fois par jour.

Pensez-y si…

Les symptômes sont aggravés :
- Par le contact.
- Par le mouvement (la respiration).
- À l'air froid.
- Par les changements de temps (spécialement l'orage).
- Par l'alcoolisme.



Raphanus sativus : constipation

CONSTIPATION APRÈS INTERVENTION CHIRURGICALE

Origine : le radis noir. La teinture-mère fabriquée à partir de la racine fraîche stimule l'évacuation de la bile. Elle est riche en fluor et dérivés soufrés, contenant de faibles doses d'arsenic.

CONSTIPATION

- Avec ballonnements douloureux et émissions de gaz.
- Spécialement après une intervention chirurgicale au niveau de l'abdomen ou après une coloscopie ou une cœlioscopie. Complète bien **Opium**.

Posologie : prendre 2 granules de **Raphanus sativus 5 CH** trois fois par jour.

Pensez-y si…

Les symptômes sont déclenchés :
- Par une intervention chirurgicale.



RHEUM : ACIDITÉ

DIARRHÉES ACIDES ET BRÛLANTES

Origine : la rhubarbe. Contient des dérivés anthracéniques et des sennosides à effet laxatif.

Sujet bon répondeur : l'enfant grognon, qui réclame sans cesse quelque chose pour le rejeter dès qu'il l'a obtenu.

DIARRHÉES

- Elles sont acides et brûlantes.
- Et se manifestent surtout après l'ingestion de fruits acides et pas mûrs.
- Ou chez le nourrisson pendant la dentition, avec douleurs abdominales.
- Tout le corps de l'enfant sent l'acide (son haleine, sa transpiration, ses selles).

Posologie : prendre 2 granules de **Rheum 5 CH** trois fois par jour.

PENSEZ-Y SI…

Les symptômes sont aggravés :

- Pendant la dentition.
- Par la prise de fruits pas mûrs.



RHODODENDRON : SENSIBILITÉ À L'ORAGE

DOULEURS ▪ NÉVRALGIES ▪ RHUMATISMES

Origine : le rhododendron, dont on utilise les feuilles et les boutons. Certaines toxines provoquent un ralentissement cardiaque, respiratoire et tensionnel.

DOULEURS

- Elles apparaissent lors d'épisodes orageux :
  - mal de tête,
  - douleur dentaire,
  - névralgie faciale,
  - rhumatismes spécialement au niveau du gros orteil.

Posologie : prendre 2 granules de **Rhododendron 5 CH** trois fois par jour.

> **PENSEZ-Y SI…**
>
> **Les symptômes sont aggravés :**
> - Avant et pendant l'orage.
> - Par l'humidité chaude.
> - Par l'électricité statique.
>
> **Les symptômes sont améliorés :**
> - Après l'orage.



RHUS TOXICODENDRON : SOULAGÉ PAR LE MOUVEMENT

TROUBLES MUSCULAIRES ET OSSEUX ▪ DERMATOSES ▪ GRIPPE

Origine : le sumac vénéneux, originaire des États-Unis et du Canada, renfermant un latex irritant pour la peau. La teinture-mère fabriquée à partir des feuilles fraîches contient des substances anti-inflammatoires et vésicantes (dérivés de l'urushiol).

TROUBLES MUSCULAIRES ET OSSEUX

- Ils sont déclenchés ou aggravés par l'humidité froide.
- Avec douleurs et raideurs après le repos (au sortir du lit, en se levant d'une chaise).
- Améliorés par le mouvement prolongé :
  - rhumatismes,
  - entorses,
  - lombalgie,
  - tendinite,

– arthrose,
– fatigue musculaire.

Posologie : prendre 2 granules de **Rhus toxicodendron 5 CH** trois fois par jour.

DERMATOSES

- Avec rougeur, gonflement, brûlure, démangeaison, desquamation et petites vésicules qui démangent beaucoup :

– herpès,
– varicelle,
– zona,
– eczéma vésiculaire,
– ampoule,
– érythème fessier du bébé (fesses rouges).

Posologie : prendre 2 granules de **Rhus toxicodendron 5 CH** trois fois par jour.

GRIPPE

- Avec courbatures très douloureuses soulagées par le mouvement.
- Fièvre s'accompagnant d'une grande soif d'eau froide.
- Frissons au moindre mouvement et sueurs abondantes.

Posologie : prendre 2 granules de **Rhus toxicodendron 5 CH** trois fois par jour.

PENSEZ-Y SI…

Les symptômes sont aggravés :

- Par le repos et le début du mouvement (phase de « dérouillage »).
- Par le froid humide, le brouillard.

Les symptômes sont améliorés :

- Par le mouvement prolongé.
- Par la chaleur.
- En s'étirant.



Ricinus communis : lactation

MONTÉE LAITEUSE APRÈS L'ACCOUCHEMENT ▪ DIARRHÉES

Origine : le ricin contient des principes toxiques, comme la ricine, la ricinine et de l'acide ricinoléique. On a longtemps utilisé l'huile de ricin comme laxatif mais trop irritable pour l'intestin.

MONTÉE LAITEUSE

- Pour la stimuler.

Posologie : prendre 2 granules de **Ricinus communis 5 CH** trois fois par jour associé à **Pulsatilla 5 CH**, 2 granules trois fois par jour pendant 3 à 4 jours.

- Pour la tarir ou permettre le sevrage.

Posologie : prendre 2 granules de **Ricinus communis 5 CH** trois fois par jour pendant 3 à 4 jours.

DIARRHÉES

- Elles sont indolores mais abondantes et déshydratantes.

Posologie : prendre 2 granules de **Ricinus communis 15 CH** trois fois par jour.



Robinia : acidité digestive

BRÛLURES D'ESTOMAC ▪ VOMISSEMENTS ACIDES

Origine : le robinier ou faux acacia.

BRÛLURES D'ESTOMAC

- Avec des éructations et des vomissements acides.
- Souvent accompagnées de mal de tête.

Posologie : prendre 2 granules de **Robinia 5 CH** trois fois par jour.

Pensez-y si…

Les symptômes sont aggravés :
- La nuit.



Rumex crispus : sensibilité à l'air froid

TOUX ■ DÉMANGEAISONS

Origine : la patience sauvage ou patience crépue rencontrée dans les régions tempérées. Elle a été employée comme tonique et astringent. Sa teinture-mère préparée à partir de la racine fraîche contient des tanins et est riche en fer.

TOUX

- Toux sèches et épuisantes sous forme de quintes dès que le malade respire un air froid.
- Sècheresse, irritation et picotements de la gorge.

Posologie : prendre 2 granules de **Rumex crispus 5 CH** trois fois par jour.

DÉMANGEAISONS

- Quand la personne se déshabille le soir (contact avec l'air froid).
- Elles prédominent dans les membres inférieurs.

Posologie : prendre 2 granules de **Rumex crispus 5 CH** trois fois par jour.

Pensez-y si…

Les symptômes sont aggravés :
- Au moindre courant d'air.
- Par le froid.
- En inspirant de l'air froid.
- Le soir.

Les symptômes sont améliorés :
- Par la chaleur.



Ruta graveolens : surmenage osseux et oculaire

TRAUMATISMES DES TENDONS ▪ DOULEURS OSSEUSES ▪ SCIATIQUE ▪ FATIGUE OCULAIRE

Origine : la rue fétide, de la famille des Rutacées, est une plante à forte odeur, longtemps utilisée contre les coliques, les maux de tête, les piqûres d'insectes, et comme antidote en cas de morsure de serpent. À fortes doses, elle était employée comme abortif. On lui donne des propriétés antimicrobiennes.

TRAUMATISMES DES TENDONS

- Élongation.
- Entorses.
- Tendinite des sportifs occasionnels ou excessifs.
- Luxation.

Posologie : prendre 2 granules de **Ruta graveolens 5 CH** trois fois par jour.

DOULEURS OSSEUSES

- Atteignant le périoste (membrane qui entoure l'os).
- Avec sensation de brisure des os.

Posologie : prendre 2 granules de **Ruta graveolens 5 CH** trois fois par jour.

SCIATIQUE

- Empirant la nuit et en position allongée.

Posologie : prendre 2 granules de **Ruta graveolens 5 CH** trois fois par jour.

FATIGUE OCULAIRE

- Avec difficultés d'accommodation.
- Accompagnée de douleurs dans les globes oculaires.
- En particulier chez les personnes travaillant beaucoup sur écran, lisant beaucoup ou effectuant des travaux minutieux (couture…).

Posologie : prendre 2 granules de **Ruta graveolens 5 CH** trois fois par jour.

Pensez-y si…

Les symptômes sont aggravés :
- En position allongée.
- Par le repos.
- Par le froid humide.

Les symptômes sont améliorés :
- Par la chaleur.
- Par le mouvement.

S



Sabadilla : éternuements en salve

RHUME DES FOINS ▪ ASTHME ALLERGIQUE ▪ OXYURES (VERS INTESTINAUX)

Origine : la cévadille, plante herbacée vivace originaire d'Amérique centrale et du Mexique, utilisée traditionnellement contre les poux. La teinture-mère est préparée à partir de la graine séchée. Elle renferme des alcaloïdes toxiques : la vératrine (que l'on retrouve aussi dans le vératre) ainsi que de l'acide chélidonique (que l'on retrouve dans la chélidoine).

RHUME DES FOINS

- Éternuements violents et en salve.
- Avec écoulements et picotements du nez et des yeux.
- Les yeux sont rouges.
- Douleurs frontales.
- Chatouillement du palais.

Posologie : prendre 2 granules de **Sabadilla 5 CH** trois fois par jour.

ASTHME ALLERGIQUE

- Provoqué par une allergie aux pollens.

Posologie : prendre 2 granules de **Sabadilla 5 CH** trois fois par jour.

OXYURES

- Vers intestinaux chez l'enfant.
- L'enfant est irritable et agité.
- Il se gratte le nez et l'anus.
- Il souffre de coliques intestinales.
- Ses symptômes sont aggravés à la pleine et la nouvelle lune.

Posologie : prendre 2 granules de **Sabadilla 5 CH** trois fois par jour, que l'on peut associer à **Cina 5 CH** à la même posologie.

Pensez-y si…

Les symptômes sont aggravés :
- Par la présence de pollens.
- Par le froid.
- Par la présence de vers.
- Par les odeurs.

Les symptômes sont améliorés :
- Par la chaleur et par les enveloppements chauds.
- Par les boisons chaudes.



Sabal serrulata* : prostate

ADÉNOME DE LA PROSTATE

Origine : le fruit d'un palmier nain d'Amérique du Nord, à feuilles en éventail. Contient des phytostérols, à action antiandrogène chez le rat, avec une action anti-inflammatoire et antiœdémateuse, utilisé dans l'hypertrophie de la prostate avec troubles urinaires.

ADÉNOME DE LA PROSTATE

- Avec hypertrophie de la prostate, spasmes et difficultés à uriner.
- Les envies d'uriner sont fréquentes, avec miction douloureuse et absence de jet.
- Sensation de pesanteur au niveau de la prostate.
- Insuffisance sexuelle.
- Sensation de froid au niveau des organes génitaux.

Posologie : prendre 2 granules de **Sabal serrulata 5 CH** trois fois par jour, que l'on peut associer à **Pareira brava 5 CH** à la même posologie.

* On l'appelle aussi Serenoa repens.

Pensez-y si…

Les symptômes sont aggravés :
- Par le froid et l'humidité.
- La nuit.

Les symptômes sont améliorés :
- Par la chaleur.



Sabina* : pubis et sacrum

HÉMORRAGIE UTÉRINE ▪ MENACE D'ACCOUCHEMENT PRÉMATURÉ ▪ DOULEUR DU SACRUM ▪ VERRUES GÉNITALES

Origine : c'est un conifère que l'on trouve en Europe et qui possède une huile essentielle toxique.

HÉMORRAGIE UTÉRINE

- Liée à un fibrome ou à des règles très abondantes.
- Le sang est très rouge.
- Polypes utérins.

Posologie : prendre 2 granules de **Sabina 5 CH** trois fois par jour.

MENACE D'ACCOUCHEMENT PRÉMATURÉ (FAUSSE COUCHE)

- En particulier au 3e mois de grossesse.
- Avec perte de sang très rouge.

Posologie : prendre 2 granules de **Sabina 5 CH** trois fois par jour.

DOULEURS DANS LE SACRUM

- Qui irradient vers le pubis.
- Éventuellement vers le vagin et les cuisses.
- Peuvent survenir pendant ou après l'accouchement ou en cas de règles douloureuses.

Posologie : prendre 2 granules de **Sabina 5 CH** trois fois par jour.

* On l'appelle aussi Juniperus sabina.

VERRUES GÉNITALES

- Avec prurit.

⁜ ***Posologie :*** prendre 2 granules de **Sabina 5 CH** trois fois par jour.

PENSEZ-Y SI…

Les symptômes sont aggravés :
- Par la chaleur.
- Par le mouvement.

Les symptômes sont améliorés :
- À l'air frais.



SAMBUCUS NIGRA : SUFFOCATION NOCTURNE

NEZ BOUCHÉ ▪ LARYNGITE CHEZ L'ENFANT

Origine : le sureau noir, connu pour ses propriétés thérapeutiques depuis la haute Antiquité, il était utilisé pour ses propriétés laxatives, diurétiques, sudorifiques, antitussives. Il augmente les sécrétions bronchiques. Il est également employé dans les régimes amaigrissants.

NEZ BOUCHÉ

- Le nez est constamment bouché, de jour comme de nuit.
- Surtout chez l'enfant.

⁜ ***Posologie :*** prendre 2 granules de **Sambucus nigra 5 CH** trois fois par jour.

LARYNGITE CHEZ L'ENFANT

- Avec des difficultés respiratoires : il inspire facilement mais n'arrive pas à expirer.
- Il se réveille en sursaut la nuit car il suffoque, il ronfle.
- Il présente une toux suffocante.
- Il a besoin de s'asseoir pour respirer.

⁜ ***Posologie :*** prendre 2 granules de **Sambucus nigra 5 CH** trois fois par jour.

Pensez-y si…

Les symptômes sont aggravés :
- La nuit pendant le sommeil.
- La tête basse.

Les symptômes sont améliorés :
- En s'asseyant dans le lit.
- Dans la journée.



Sanguinaria : ménopause

MIGRAINE ▪ BOUFFÉES DE CHALEUR ▪ DOULEUR

Origine : la sanguinaire du Canada doit son nom au latex rouge qu'elle sécrète. La teinture-mère préparée à partir du rhizome est riche en alcaloïdes aux propriétés cardiotoniques et anti-inflammatoires. Elle présente de la berbérine comme la chélidoine (**Chelidonium majus**), l'épine-vinette (**Berberis**) et l'hydrastis (**Hydrastis canadensis**).

MIGRAINE À DROITE

- Elle commence au-dessus de l'orbite droite.
- La douleur est battante, souvent accompagnée de bouffées de chaleur, de rougeur au niveau des joues. Céphalée de la ménopause.
- Elle suit la courbe du soleil : commence le matin, maximale à midi et cédant au coucher du soleil.
- Souvent accompagnée de nausées et de vomissements, elle est améliorée par l'émission de gaz ou les éructations.
- Elle survient de façon périodique, tous les 7 jours.

⁙ ***Posologie :*** prendre 2 granules de **Sanguinaria canadensis 5 CH** trois fois par jour pendant la crise.

BOUFFÉES DE CHALEUR

- De la ménopause.
- Souvent accompagnée de migraine, de problèmes respiratoires et de couperose.
- Sensation d'afflux de sang à la tête, aux joues, à la paume des mains et à la plante des pieds.

⁙ ***Posologie :*** prendre 2 granules de **Sanguinaria canadensis 5 CH** trois fois par jour.

DOULEUR À L'ÉPAULE DROITE

- Spécialement au niveau du deltoïde, empêchant de lever le membre (deltoïde gauche : **Ferrum metallicum**).
- Avec sensation de brûlure de la paume des mains (comme **Phosphorus**).
- Aggravée à la nuit.

✣ ***Posologie :*** prendre 2 granules de **Sanguinaria canadensis 5 CH** trois fois par jour.

Pensez-y si…

Les symptômes sont aggravés :
- Du côté droit.
- Tous les 7 jours.
- Par le mouvement.
- Par le toucher.
- Par le froid.

Les symptômes sont améliorés :
- Par les éructations et l'émission de gaz.
- Par le sommeil.



Secale cornutum : extrémités froides

TROUBLES CIRCULATOIRES ▪ RÈGLES DOULOUREUSES

Origine : l'ergot de seigle (*Claviceps purpurea*), un champignon qui pousse sur le seigle et contient divers alcaloïdes (ergotamine et ses dérivés) qui ont été utilisés comme antihémorragiques et comme vasodilatateurs (dans l'AVC). Utilisés en allopathie comme traitement de fond des migraines et comme agonistes du traitement de la maladie de Parkinson, associés à la laroDOPA.

TROUBLES CIRCULATOIRES (ARTÉRITE, MALADIE DE RAYNAUD)

- Avec présence de crampes, de fourmillements et de sensation de froid dans les mollets ou dans les doigts.
- Vertiges, céphalées, troubles visuels.
- La peau est glacée au toucher, avec une impression interne de chaleur brûlante, avec cependant intolérance à la chaleur.
- Elle est sèche, ridée, cyanosée.
- Dans certains cas graves, présence de gangrène ou d'artérite.

✣ ***Posologie :*** prendre 2 granules de **Secale cornutum 5 CH** trois fois par jour.

RÈGLES DOULOUREUSES EN PRÉMÉNOPAUSE

- Avec des crampes.
- Émission irrégulière de sang très noir sous forme de caillots.

⁙ *Posologie :* prendre 2 granules de **Secale cornutum 5 CH** trois fois par jour.

Pensez-y si…

Les symptômes sont aggravés :
- Par la chaleur.
- En étant couvert.

Les symptômes sont améliorés :
- Par le froid.
- En étant découvert.



Selenium metallicum : épuisement

FATIGUE INTELLECTUELLE ▪ FATIGUE SEXUELLE ▪ ACNÉ ▪ CHUTE DE CHEVEUX

Origine : le sélénium, un oligo-élément présent à l'état de traces dans le corps humain et utilisé en oligothérapie.

FATIGUE INTELLECTUELLE

- Des étudiants après un excès de travail et un manque de sommeil.
- Souvent associée à une chute des cheveux, des poils.
- Avec tendance à abuser des excitants, en particulier du thé qui déclenche des maux de tête.

⁙ *Posologie :* prendre 2 granules de **Selenium metallicum 5 CH** trois fois par jour.

FATIGUE SEXUELLE

- Épuisement physique après le coït, spécialement par temps chaud.
- Impuissance malgré un désir conservé, chez les prostatiques.

⁙ *Posologie :* prendre 2 granules de **Selenium metallicum 5 CH** trois fois par jour.

ACNÉ

- La peau est grasse avec présence de comédons.
- Chez un adolescent se sentant fatigué.
- Transpiration à l'effort.

✣ ***Posologie :*** prendre 2 granules de **Selenium metallicum 5 CH** trois fois par jour.

CHUTE DES CHEVEUX

- Les cheveux sont très gras, avec des pellicules.
- Ils sont fragiles et tombent facilement.
- Chez une personne fatiguée.

✣ ***Posologie :*** prendre 2 granules de **Selenium metallicum 5 CH** trois fois par jour.

PENSEZ-Y SI…

Les symptômes sont aggravés :

- Par temps chaud, par le soleil (malgré sa frilosité).
- Par le surmenage intellectuel.
- Par le manque de sommeil.
- Par les excès sexuels.
- Par l'alcool.

Les symptômes sont améliorés :

- Par la diminution ou, mieux la suppression, de la consommation d'alcool.
- Par le repos mais pas par le sommeil.



SENNA : ACÉTONÉMIE

CRISE D'ACÉTONE CHEZ L'ENFANT ▪ DIARRHÉES

Origine : le séné de l'Inde (*Cassia angustifolia*) ou du Soudan (*Cassia acutifolia*) qui contiennent des dérivés anthracéniques laxatifs.

CRISE D'ACÉTONE

- L'enfant a l'abdomen très distendu et un gros foie.
- Il est constipé et accumule les gaz.

- Il a des nausées et des vomissements, une face pâle, un malaise syncopal.
- Il présente une haleine à l'odeur caractéristique et de l'acétone dans les urines.

⁙ ***Posologie :*** prendre 2 granules de **Senna 5 CH** trois fois par jour.

DIARRHÉES

- Avec colique, flatulences et crise d'acétone.

⁙ ***Posologie :*** prendre 2 granules de **Senna 5 CH** trois fois par jour.

PENSEZ-Y SI…

Les symptômes sont déclenchés :
- Par un excès de sucreries ou de plats riches et gras.



SEPIA : PROBLÈMES FÉMININS

TROUBLES GYNÉCOLOGIQUES ▪ DÉPRESSION ▪ ECZÉMA

Origine : l'encre de seiche, qui contient des dérivés de la dopa ainsi que des dérivés de la taurine et de la mélanine.

Sujet bon répondeur : **Sepia** est souvent une femme brune, mince, au teint jaunâtre et cireux présentant de petites taches pigmentaires sur le nez et sur les joues. Elle se distingue par son air triste et fatigué, son manque d'optimisme. Lorsqu'elle se sent mal, elle ne supporte plus ses proches ou son travail et devient indifférente à ceux qui l'entourent. Elle désire être seule et refuse la consolation. Chez elle, tout a tendance à « tomber » : le moral comme les organes génitaux. Ses règles irrégulières sont un souci constant. Peu encline aux relations sexuelles, elle devient alors franchement frigide. Elle est très attirée par les saveurs acides (cornichon, citron, vinaigre) et aime les sucreries, en particulier le chocolat dont elle a par moment un besoin irrésistible. À l'inverse, elle ne supporte pas le lait ni les plats gras.

TROUBLES GYNÉCOLOGIQUES

Chez la femme jeune :
- Syndrome prémenstruel avec gonflement des seins, pesanteur dans le bas-ventre, tendance aux douleurs lombaires.

- Cystites à répétition.
- Troubles circulatoires avec jambes lourdes, varices et hémorroïdes.
- Impression de pesanteur au niveau des organes génitaux (utérus, vagin, vulve) avec tendance à la chute d'organes.
- Frigidité.
- Tendance dépressive, surtout avant les règles.
- Les règles sont irrégulières, parfois en avance, parfois en retard, généralement peu abondantes, souvent associées à des migraines cataméniales.

Posologie : prendre 2 granules de **Sepia 5 CH** le matin. En cas de dépression, une dilution plus haute est souvent indispensable, mais de préférence sous contrôle médical.

Lors de la grossesse :

- Nausées.
- Constipation.
- Masque de grossesse.

Posologie : prendre 2 granules de **Sepia 5 CH** le matin.

À la ménopause :

- Bouffées de chaleur avec fatigue importante dès le matin.
- Les bouffées commencent dans le bassin et remontent vers la face.
- Tendance à la dépression.

Posologie : prendre 2 granules de **Sepia 5 CH** le matin. En cas de dépression, une dilution plus haute est souvent indispensable, mais de préférence sous contrôle médical.

DÉPRESSION

- Surtout à la ménopause ou après un accouchement.
- La femme s'isole dans son mutisme et broie du noir.
- Elle fait tout par devoir plutôt que par goût.
- Elle se sent dépassée par ses responsabilités maternelles ou professionnelles et souffre d'une grande anxiété ; elle n'arrive pas à s'imposer.

Posologie : prendre 1 dose de **Sepia 15 CH** une fois par semaine sur avis médical.

ECZÉMA

- Sec, sur peau jaune et ridée.

Posologie : prendre 2 granules de **Sepia 5 CH** trois fois par jour.

Pensez-y si…

Les symptômes sont aggravés :
- Pendant les règles.
- Pendant la grossesse.
- Par le froid.
- Par la consolation.
- À la mer.
- Par la station debout prolongée.

Les symptômes sont améliorés :
- En étant occupée.
- Assise, les jambes croisées.
- Par l'exercice physique rapide, la danse, la course.
- Quand l'orage éclate.



Sérum anticolibacillaire : cystite

INFECTIONS URINAIRES AIGUËS ET CHRONIQUES

Origine : biothérapie préparée à partir de sérum anticolibacillaire d'origine porcine ou chevaline.

INFECTIONS URINAIRES

- Qui se répètent.
- Cette répétition des infections peut rendre tendu et d'humeur sombre.

Posologie : prendre 2 granules **8 DH** ou **4 CH** deux à trois fois par jour, associé au remède du moment ou de terrain personnel. Dans les cas chroniques, on le préfère à **Colibacillinum**.

Pensez-y si…

Les symptômes sont aggravés :
- Par le repos.



SILICEA : DÉMINÉRALISATION ET SUPPURATIONS

TROUBLES DE LA CROISSANCE ▪ TROUBLES OSSEUX ▪ SUPPURATIONS ▪ CONSTIPATION

Origine : la silice, principal composant de la plupart des roches, que l'on rencontre aussi dans certaines plantes (la prêle). Présente également dans le corps humain, elle renforce les dents, les cheveux et les ongles.

Sujet bon répondeur : l'individu maigre, déminéralisé, qui manque de vigueur physique. L'enfant petit pour son âge, à grosse tête, qui transpire facilement. Sa peau est fine et délicate. Il est vif et intelligent, têtu mais aussi timide et craintif. Comme il manque de confiance en lui, il préfère les tâches routinières et a peur de prendre des responsabilités. Il craint l'échec. Absorbé dans une tâche, il se montre pointilleux, obsédé par les détails, si perfectionniste qu'il en devient anxieux et peut alors souffrir d'insomnie et de surmenage.

TROUBLES DE LA CROISSANCE CHEZ L'ENFANT

- Rachitisme, déminéralisation et amaigrissement en raison d'un régime alimentaire déséquilibré : trop de sucreries, pas assez de laitages.
- Avec affaiblissement du système immunitaire, d'où des rhumes, grippes ou otites à répétition.
- Souvent associés à des problèmes de peau et de phanères (acné, ongles mous avec des cuticules dures).
- Et à une frilosité importante.
- Chez le bébé, fontanelle lente à se fermer.

Posologie : prendre 2 granules de **Silicea 5 CH** trois fois par jour.

TROUBLES DE L'OSSIFICATION, OSTÉOPOROSE

- Tendance aux fractures, à l'ostéoporose.
- Fractures à consolidation lente.
- Déminéralisation.

Posologie : prendre 2 granules de **Silicea 5 CH** trois fois par jour.

SUPPURATION

- De la peau : orgelet, furoncle, acné, panaris, plaie suppurante.
- De la sphère ORL : bronchite, otite suppurante, sinusite.
- Abcès dentaire.
- Infections devenues chroniques (dans les états aigus, on lui préfère parfois **Hepar sulfur** en échelle croissante).
- Aide à extraire les corps étrangers contenus dans les abcès ou les échardes.

Posologie : prendre 2 granules de **Silicea 5 CH** trois fois par jour.

CONSTIPATION

- Les selles sont dures à expulser, ont tendance à sortir incomplètement et à remonter dans le rectum.

Posologie : prendre 2 granules de **Silicea 5 CH** trois fois par jour.

Pensez-y si…

Les symptômes sont aggravés :
- Par le froid, en hiver.
- Par les courants d'air.
- Par le toucher.
- Par la consolation.
- Par les vaccins.
- À la pleine lune.
- Par la suppression de la transpiration des pieds.
- Par l'effort intellectuel.

Les symptômes sont améliorés :
- Par la chaleur.
- En s'enveloppant chaudement.



Spigelia anthelmia : irritation des nerfs

NÉVRALGIE FACIALE ■ MIGRAINE ■ TROUBLES DU RYTHME CARDIAQUE ■ VERS INTESTINAUX

Origine : la spigélie vermifuge, ou « brinvillière ». Elle a été longtemps utilisée comme anthelminthique (vermifuge). La teinture-mère est préparée à partir de la plante entière en fleur. Elle renferme des alcaloïdes dotés d'une activité cardiotonique.

NÉVRALGIE FACIALE GAUCHE

- Les douleurs sont violentes et irradient vers les dents et les yeux.
- Elles sont aggravées par le bruit.
- La peau est enflée dans la région douloureuse.

Posologie : prendre 2 granules de **Spigelia anthelmia 5 CH** trois fois par jour.

MIGRAINE À GAUCHE

- Elle commence au-dessus de l'orbite gauche.
- Elle suit la courbe du soleil : débute le matin, est à son maximum le midi, décroît le soir (même tableau du côté droit : **Sanguinaria**).
- Elle est aggravée par le mouvement.
- Sans nausée ni vomissement.

Posologie : prendre 2 granules de **Spigelia anthelmia 5 CH** au moment de la crise.

PALPITATIONS CARDIAQUES

- Elles sont violentes, accompagnées d'une migraine du côté gauche.
- Sensation que le cœur cogne dans la poitrine.

Posologie : prendre 2 granules de **Spigelia anthelmia 5 CH** trois fois par jour.

VERS INTESTINAUX

- Provoquant des douleurs intestinales, de l'irritabilité, du bégaiement.

Posologie : prendre 2 granules de **Spigelia anthelmia 5 CH** trois fois par jour.

PENSEZ-Y SI…

Les symptômes sont aggravés :

- Par le mouvement.
- Par le contact physique.
- Par la position allongée du côté gauche, tête surélevée.
- Par temps orageux.
- Selon la courbe solaire.

Les symptômes sont améliorés :

- Après le coucher du soleil.
- Par le repos.
- Par la position allongée sur le côté droit, tête surélevée.



Spongia tosta : suffocations nocturnes

LARYNGITE ■ TROUBLES CARDIAQUES ■ ADÉNOPATHIE INDURÉE

Origine : l'éponge de mer, de la famille des Spongidées, vit en Méditerranée et dans d'autres mers. Riche en iode, brome, silice.

LARYNGITE

- Avec une toux sèche et caverneuse, sifflante.
- Sécheresse douloureuse de la gorge.
- Difficulté à respirer surtout la nuit, ce qui provoque un réveil aux alentours de minuit.
- Le malade a besoin de s'asseoir pour mieux respirer, il est angoissé.

Posologie : prendre 2 granules de **Spongia tosta 5 CH** trois fois par jour.

TROUBLES CARDIAQUES

- Palpitations violentes avec douleurs thoraciques ressemblant à celles d'une angine de poitrine.
- Sensation de grande fatigue au moindre effort.
- Suffocations anxieuses, surtout la nuit, qui provoquent le réveil vers minuit.

Posologie : prendre 2 granules de **Spongia tosta 9 CH** trois fois par jour.

ADÉNOPATHIE INDURÉE (GANGLIONS GROS ET DURS)

Posologie : prendre 2 granules de **Spongia tosta 5 CH** trois fois par jour.

Pensez-y si…

Les symptômes sont aggravés :
- La nuit.
- Par la chaleur.
- Par les efforts physiques.
- Tête basse.
- Par le contact autour du cou.

Les symptômes sont améliorés :
- Par les boissons chaudes, en mangeant.
- En position assise.



Staphysagria : cystite de la jeune mariée

CYSTITE ▪ TROUBLES CUTANÉS ▪ CARIES ▪ TROUBLES DU CARACTÈRE

Origine : la staphisaigre ou « herbe aux poux » pousse dans le bassin méditerranéen. Sa teinture-mère est riche en alcaloïdes actifs au niveau cutané et vésical. Elle contient de la delphénine, voisine de l'aconitine.

CYSTITES

- Cystite à urine claire, sans infection.
- Après les premiers rapports sexuels (« cystite de la jeune mariée ») ou apparaissant après les rapports.

Posologie : prendre 2 granules de **Staphysagria 5 CH** trois fois par jour.

TROUBLES CUTANÉS

- Démangeaison mobile : quand on gratte à un endroit, elle réapparaît ailleurs.
- Orgelet évoluant vers le chalazion (avec une petite induration, surtout sur la paupière supérieure).
- Coupure franche, provoquée par un objet tranchant (couteau, bistouri, pour calmer la douleur).
- Eczéma du cuir chevelu et de la figure avec démangeaisons.
- Verrues pédonculées, très sensibles au toucher.

Posologie : prendre 2 granules de **Staphysagria 5 CH** trois fois par jour.

DENTS CARIÉES

- Elles s'émiettent facilement.
- Les douleurs sont aggravées après les repas ou pendant les règles chez les femmes.

Posologie : prendre 2 granules de **Staphysagria 5 CH** trois fois par jour.

TROUBLES DU CARACTÈRE

- Irritabilité et colère refoulées : le sujet se vexe facilement, mais ne le montre pas.
- Il a tendance aux obsessions sexuelles et à la masturbation, mais se cache ou refoule ses penchants.
- Chez l'enfant : irritabilité, caprice. Il jette les objets qu'il a réclamés à cor et à cri. Son état s'aggrave au moment des poussées dentaires (un peu comme **Chamomilla**).

Posologie : prendre 2 granules de **Staphysagria 12 CH** deux fois par jour.

PENSEZ-Y SI…

Les symptômes sont aggravés :
- Par la vexation, la contrariété, la colère rentrée.
- Au moindre toucher.
- Par la masturbation.
- Par le tabac.
- Par les coupures avec un objet tranchant.

Les symptômes sont améliorés :
- Par le repos.



STICTA PULMONARIA : NEZ BOUCHÉ

RHUME ▪ SINUSITE FRONTALE

Origine : le lichen pulmonaire, qui pousse sur le chêne, les hêtres et sur les rochers.

RHUME, SINUSITE FRONTALE

- Le nez est sec et bouché, malgré les éternuements.
- La racine du nez est douloureuse, avec tendance à la sinusite frontale qui disparaît lorsque le nez se remet à couler.
- Accompagné d'une toux sèche et sifflante.

Posologie : prendre 2 granules de **Sticta pulmonaria 5 CH** trois fois par jour.

PENSEZ-Y SI…

Les symptômes sont améliorés :
- Quand le nez se met à couler.



Stramonium : délires et terreurs

FIÈVRE ■ TERREURS NOCTURNES ■ PHOBIES ■ SPASMES ■ BÉGAIEMENT

Origine : la stramoine, également appelée « herbe aux sorcières » ou « herbe du diable », plante particulièrement toxique qui peut provoquer des hallucinations ou agir comme soporifique. Cette toxicité s'explique par la présence d'alcaloïdes, dont la scopolamine, l'atropine et la hyoscyamine. Elle fait partie de la famille des Solanacées et contient des alcaloïdes communs à la belladone, à la jusquiame noire, à la dubosia, à la mandragore.

FIÈVRE AVEC DÉLIRE

- La fièvre est soudaine et intense et s'accompagne d'abattement ou au contraire d'une forte agitation avec délires et hallucinations.
- Possibilité de convulsions.
- ***Posologie :*** prendre 2 granules de **Stramonium 5 CH** trois fois par jour.

TERREURS NOCTURNES

- L'enfant vient de rêver à quelque chose d'effrayant, il hurle dans son sommeil mais ne se réveille pas.
- Il a les yeux grands ouverts mais ne reconnaît personne.
- Il s'arrête de crier en présence d'une petite lumière tamisée.
- La présence de sa mère le calme.
- ***Posologie :*** prendre 2 granules de **Stramonium 9 CH** le soir au coucher.

PHOBIES ET PEURS DIVERSES

- L'enfant ne supporte pas la lumière vive, mais a peur de l'obscurité, de l'eau, de la violence…
- ***Posologie :*** prendre 2 granules de **Stramonium 9 CH** le soir au coucher.

SPASMES

- Spasmes musculaires localisés.
- Spasmes de la gorge avec impossibilité d'avaler.
- Convulsion sans perte de connaissance.
- Convulsion à la vue d'objets brillants et pendant la fièvre.
- ***Posologie :*** prendre 2 granules de **Stramonium 9 CH** deux à trois fois par jour.

BÉGAIEMENT

- Dans les cas récents, non fixés par l'habitude.
- Suite à un choc, par peur ou par nervosité.
- Généralement associé à des spasmes et de l'agitation.

Posologie : prendre 2 granules de **Stramonium 9 CH** deux à trois fois par jour.

Pensez-y si…

Les symptômes sont aggravés :
- Par le noir.
- À la vue de surfaces brillantes, par la lumière vive.
- Par la solitude.

Les symptômes sont améliorés :
- Par la compagnie.
- Par la lumière diffuse faible.



Sulfur : congestion et inflammation

dermatoses ▪ troubles digestifs ▪ troubles ORL ▪ ophtalmie chronique ▪ bouffées de chaleur ▪ migraine ▪ douleurs dorsales

Origine : le soufre minéral, présent près des cratères volcaniques ou dans certaines sources d'eau thermale. On le trouve également à l'état de traces dans les cellules du corps humain. Il est traditionnellement utilisé en usage externe pour soigner les problèmes de peau.

Sujet bon répondeur : le type **Sulfur** est un grand optimiste, de bonne humeur, qui s'enthousiasme facilement. Très créatif, il aime reconstruire le monde selon ses idées. Généreux, il peut s'investir sans compter pour de grands projets, mais il est aussi désordonné et ne va pas toujours au bout des choses. Au pire, il peut être paresseux, irritable et querelleur et avoir beaucoup de mal à réfléchir, manquant d'initiative. Il se met alors facilement en colère pour ses propres erreurs, mais se calme aussi très vite. Toujours habillé de façon un peu débraillée, il est généralement peu couvert, même en hiver car il a vite trop chaud. Il peut être plutôt bien en chair, avec un visage rouge et jovial ou au contraire grand et maigre, légèrement voûté. Ses cheveux sont secs et drus et sa peau sèche et rugueuse. Il ne supporte pas le contact direct avec la laine qui l'irrite et provoque des démangeaisons. La station debout prolongée lui est pénible et il souffre souvent de coups de pompe vers 11 heures, avec une tendance à l'hypoglycémie.

DERMATOSES

- Sèches ou suintantes, elles se caractérisent par des éruptions rouges, brûlantes, prurigineuses qui sont aggravées par le grattage et par l'eau, par le contact de la laine et le soir au coucher par la chaleur du lit.
- La peau est terne, desséchée, squameuse, chaude et rouge, le cuir chevelu est sec.
- Il peut s'agir d'affections chroniques comme l'eczéma ou le psoriasis
- Ou d'affections aiguës comme l'érythème fessier du nourrisson, l'acné surinfectée, un abcès ou un furoncle, une plaie ayant tendance à suppurer.

Posologie : **Sulfur** ne devrait être prescrit que par un homéopathe, car il peut provoquer l'aggravation de certains symptômes.

TROUBLES DIGESTIFS

- Tendance à régurgiter la nourriture.
- Indigestion aggravée par l'ingestion de lait.
- Vomissements accompagnés de diarrhées tôt le matin.
- Tendance à l'hypoglycémie, surtout vers 11 heures du matin.
- Tendance aux hémorroïdes qui brûlent et démangent.
- Démangeaisons, rougeurs et fissures anales.

Posologie : pas d'automédication dans cette indication (voir plus haut).

TROUBLES ORL

- Rhinite chronique avec écoulement de mucus verdâtre.
- Toux avec éternuements.
- Asthme allergique et/ou surinfecté, dans certains cas associé à une bronchite chronique.
- Ces troubles apparaissent de façon périodique, en alternance avec des troubles digestifs ou des troubles cutanés.

Posologie : prendre 2 granules de **Sulfur 9 CH** deux à trois fois par jour, à espacer selon amélioration, arrêter avec disparition des symptômes. Ne pas prendre en cas d'otite non suppurative.

MALADIES QUI SE SUCCÈDENT

- Périodiquement et de façon récidivante, divers troubles peuvent se succéder : asthme, hémorroïdes, eczéma, migraine, diarrhée, etc.
- Quand un symptôme disparaît, il est remplacé par un autre et ainsi de suite.

Posologie : prendre 2 granules de **Sulfur 9 CH** deux à trois fois par jour.

OPHTALMIE CHRONIQUE

- Les yeux sont rouges et larmoyants, le bord des paupières est irrité.
- Souvent accompagnée d'une conjonctivite récidivante.

Posologie : prendre 2 granules de **Sulfur 9 CH** deux à trois fois par jour.

BOUFFÉES DE CHALEUR

- Chez une femme forte ayant tendance à transpirer beaucoup et à souffrir de congestion.

⁙ *Posologie :* prendre 2 granules de **Sulfur 5 CH** trois fois par jour.

MIGRAINE

- Accompagnée d'un sentiment de congestion chez des personnes souffrant d'hypertension artérielle.
- Ou après un repas trop copieux, accompagnée de ballonnements douloureux, de constipation ou de diarrhée et d'hémorroïdes.

⁙ *Posologie :* prendre 2 granules de **Sulfur 9 CH** deux à trois fois par jour, à associer ou à alterner avec un drainage du foie, des reins, de la peau (voir p. 38).

DOULEURS DORSALES

- Provoquées par la station debout prolongée.
- Le fait de se tenir assis penché en avant soulage.

⁙ *Posologie :* prendre 2 granules de **Sulfur 9 CH** deux à trois fois par jour.

PENSEZ-Y SI…

Les symptômes sont aggravés :

- Par la chaleur sous toutes ses formes (un lit trop chaud, une chambre surchauffée…).
- Dans une pièce confinée.
- Par la station debout, par le manque d'exercice physique.
- Par l'eau (au niveau de la peau), la toilette.
- Par le grattage.
- Par le contact avec la laine.
- Vers 11 heures du matin.
- Par la suppression d'éruption, ou d'élimination.
- Par le sucre ou l'alcool (que le malade aime bien).

Les symptômes sont améliorés :

- Au grand air.
- Par temps sec et pas trop chaud.
- Par toute élimination (vomissement, diarrhée, sueur…).
- Par l'exercice physique.



SULFURICUM ACIDUM : ALCOOLISME CHRONIQUE

BRÛLURES D'ESTOMAC ■ ALCOOLISME

Origine : l'acide sulfurique ou le vitriol.

BRÛLURES D'ESTOMAC

- Remontées acides liées à un abus d'alcool.
- Hémorragie à sang noir peu coagulable.

Posologie : prendre 2 granules de **Sulfuricum acidum 5 CH** trois fois par jour.

ALCOOLISME

- Installé depuis longtemps.
- Il s'accompagne d'une cirrhose, de reflux acides provoquant des ulcérations dans la bouche.
- Hématomes qui ont tendance à se scléroser.
- Tremblements, avec asthénie générale mais précipitation.

Posologie : prendre 2 granules de **Sulfuricum acidum 5 CH** trois fois par jour.

PENSEZ-Y SI…

Les symptômes sont aggravés :
- Par le froid.
- Par l'odeur de café.
- Par l'alcool.

Les symptômes sont améliorés :
- Par la chaleur modérée.



Sulfur iodatum : enfant enrhumé

RHINO-PHARYNGITES À RÉPÉTITION ■ ACNÉ ■ POUSSÉE D'ARTHROSE

Origine : le sulfure d'iode, préparé à partir d'un mélange d'iode (**Iodum**) et de soufre sublimé lavé (**Sulfur**).

Sujets bons répondeurs : ce sont plutôt des enfants et des adolescents longilignes, peu frileux mais qui s'enrhument facilement. Maigres, ils ne prennent pas de poids malgré un solide appétit. Ils se fatiguent vite et ont des coups de pompe vers 11 heures. **Sulfur iodatum** convient également aux convalescents amaigris malgré un bon appétit.

RHINO-PHARYNGITES À RÉPÉTITION DE L'ENFANT

- Déclenchées au moindre froid, elles sont accompagnées de ganglions dans le cou.
- Le sujet est facilement agité, il a souvent trop chaud.

Posologie : prendre 2 granules de **Sulfur iodatum 5 CH** trois fois par jour.

ACNÉ DE L'ADOLESCENT

- Se situant principalement sur le dos et le front.
- Pouvant s'accompagner d'amaigrissement malgré un appétit normal, parfois même augmenté.
- Eczéma sec aggravé à la chaleur.

Posologie : prendre 2 granules de **Sulfur iodatum 5 CH** trois fois par jour.

POUSSÉE D'ARTHROSE

- Elle s'accompagne de rhumatismes infectieux et de diarrhées brûlantes.

Posologie : prendre 2 granules de **Sulfur iodatum 5 CH** trois fois par jour.

Pensez-y si…

Les symptômes sont aggravés :
- Par la chaleur.
- Par l'effort.

Les symptômes sont améliorés :
- Par l'air frais.



SYMPHYTUM : TRAUMATISMES OSSEUX

FRACTURES ▪ DOULEURS OSSEUSES ▪ TRAUMATISME DU GLOBE OCULAIRE

Origine : la grande consoude de la famille des Borraginacées, encore appelée « la plante qui soude » est employée depuis toujours pour aider à consolider les fractures osseuses. Sa teinture-mère contient de nombreux alcaloïdes, des mucilages, une huile essentielle et de l'alantoïne qui favorise la multiplication cellulaire.

FRACTURES

- Pour aider à leur bonne consolidation.
- Aide à la formation du cal osseux.

⁘ ***Posologie :*** prendre 2 granules de **Symphytum 9 CH** trois fois par jour.

DOULEURS OSSEUSES

- Douleurs piquantes.
- Quand les fractures consolidées restent douloureuses.

⁘ ***Posologie :*** prendre 2 granules de **Symphytum 5 CH** trois fois par jour.

TRAUMATISME DU GLOBE OCULAIRE

- Douleurs piquantes avec œil « au beurre noir ».

⁘ ***Posologie :*** prendre 2 granules de **Symphytum 5 CH** trois fois par jour que l'on peut associer à **Ledum palustre 5 CH** et **Arnica 9 CH**, même posologie.

PENSEZ-Y SI…

Les symptômes sont déclenchés :
- Par les traumatismes, les fractures.

T



Tabacum : vertiges et nausées

MAL DES TRANSPORTS ▪ NAUSÉES ▪ TABAGISME ▪ MALAISE ▪ ARTÉRITE

Origine : la plante de tabac fraîche faisant partie de la famille des Solanacées. Elle contient de la nicotine.

MAL DES TRANSPORTS

- Amélioré à l'air frais (contrairement à **Cocculus**).
- Les symptômes surviennent brusquement, avec hypersalivation, frissons, transpiration, anxiété et vertiges.
- Nausées et vomissements au plus petit mouvement.

⁜ ***Posologie :*** prendre 2 granules de **Tabacum 5 CH** trois fois par jour.

NAUSÉES DE LA GROSSESSE

- L'odeur de tabac soulève le cœur et donne des vertiges.
- Avec vomissements et salivation augmentée.

⁜ ***Posologie :*** prendre 2 granules de **Tabacum 5 CH** trois fois par jour.

TABAGISME

- Le tabagisme fait tousser, provoque des laryngites et des bronchites.

⁜ ***Posologie :*** prendre 2 granules de **Tabacum 5 CH** trois fois par jour, en association avec **Lobelia inflata 5 CH**, 2 granules trois fois par jour.

- Pour aider au sevrage tabagique.

⁜ ***Posologie :*** prendre 2 granules de **Tabacum 5 CH** trois fois par jour et 2 granules supplémentaires en cas de besoin de fumer. Puis au bout d'une semaine prendre **Tabacum 7 CH** avec la même posologie, puis la semaine suivante en **9 CH** puis en **12 CH**.

MALAISE AVEC VERTIGES

- S'accompagnant de nausées.
- La face est pâle, la peau froide avec des sueurs froides (comme pour **Veratrum album**).

Posologie : prendre 2 granules de **Tabacum 5 CH** trois fois par jour.

ARTÉRITE

Posologie : prendre 2 granules de **Tabacum 5 CH** trois fois par jour à associer à **Secale cornutum 5 CH** même posologie.

Pensez-y si…

Les symptômes sont améliorés :
- À l'air frais.
- Au calme, en fermant les yeux.

Les symptômes sont aggravés :
- Dans une atmosphère confinée.
- En présence de fumée de tabac.
- Par tous les transports et le moindre mouvement.



Taraxacum : foie douloureux

TROUBLES HÉPATIQUES

Origine : le pissenlit. La teinture-mère préparée à partir de la plante fraîche en fleur contient des alcaloïdes, des terpènes, des principes amers et des flavonoïdes. Elle est utilisée en phytothérapie pour ses propriétés diurétiques.

TROUBLES HÉPATIQUES

- Avec ballonnements, sensation de malaise et constipation.
- Le foie est volumineux et douloureux au toucher.
- La langue est en carte de géographie et sensible au toucher.
- Goût amer dans la bouche.
- Ictère.
- mal de tête d'origine bilieuse.
- Varices dilatées des hépatiques.

Posologie : prendre 2 granules de **Taraxacum 4 CH** trois fois par jour pendant une semaine.

PENSEZ-Y SI…

Les symptômes sont aggravés :
- Au repos.
- La nuit.

Les symptômes sont améliorés :
- Par le mouvement.
- Par le toucher.



TARENTULA HISPANICA : AGITATION

HYPERACTIVITÉ DE L'ENFANT ▪ TEMPÉRAMENT HYSTÉRIQUE

Origine : la tarentule, grosse araignée d'Espagne.

HYPERACTIVITÉ DE L'ENFANT

- Touche à tout, sans cesse en mouvement, il remue en permanence les mains et les pieds.
- N'arrive pas à fixer son attention en classe, difficultés scolaires.
- Anxiété, sommeil agité avec des terreurs nocturnes, des insomnies ou des cauchemars.
- Syndrome des jambes sans repos.
- Calmé par la musique.

Posologie : prendre 2 granules de **Tarentula hispanica 9 CH** trois fois par jour, en complément d'une psychothérapie.

TEMPÉRAMENT HYSTÉRIQUE

- Surexcitation du système nerveux, avec comportement hyperactif et incapacité à cesser de travailler.
- Si l'agitation progresse, apparition de symptômes mentaux, allant du rire dément à la violence destructrice.
- Le sujet se roule d'un côté à l'autre ou se frotte la tête contre l'oreiller pour atténuer son excitation.
- Il est calmé par la musique.

Posologie : en complément des traitements classiques, prendre 2 granules de **Tarentula hispanica 9 CH** trois fois par jour.

Pensez-y si…

Les symptômes sont aggravés :
- Par le toucher brutal.
- Par le bruit.
- Par un environnement stressant.

Les symptômes sont améliorés :
- Par la musique.
- Par le mouvement, la danse.
- Par la friction douce.



Teucrium marum : affections nasales

POLYPES ▪ RHINITES CHRONIQUES

Origine : la germandrée maritime, encore appelée l'herbe aux chats ou thym marin, plante de la même famille que la menthe.

POLYPES

- Situés la plupart du temps au niveau des fosses nasales.
- Mais peuvent aussi siéger dans les oreilles, les paupières, le vagin ou le rectum.

Posologie : prendre 2 granules de **Teucrium marum 5 CH** trois fois par jour.

RHINITES CHRONIQUES

- Avec nez bouché et absence d'odorat.
- Mouchage fréquent de croûtes verdâtres qui irritent les narines.

Posologie : prendre 2 granules de **Teucrium marum 5 CH** trois fois par jour.

Pensez-y si…

Les symptômes sont aggravés :
- Par les changements de temps.
- Par le froid et l'humidité.
- Par la chaleur excessive du lit.

Les symptômes sont améliorés :
- Par l'air frais.



Thallium aceticum : SOS alopécie

CHUTE DES CHEVEUX ▪ TROUBLES NEUROLOGIQUES AVEC DOULEURS

Origine : chimique, c'est de l'acétate de thallium.

CHUTE DES CHEVEUX

- Aussi bien localisée que générale, plus ou moins rapide.
- Parfois après une chimiothérapie.
- Ou d'origine toxique.

⁘ ***Posologie :*** prendre 2 granules de **Thallium aceticum 5 CH** trois fois par jour.

TROUBLES NEUROLOGIQUES AVEC DOULEURS

⁘ ***Posologie :*** prendre 2 granules de **Thallium aceticum 7 CH** trois fois par jour.

Pensez-y si…

- Chute de cheveux rapide, quelle qu'en soit l'origine.



THERIDION : VERTIGES AU BRUIT

VERTIGES ▪ HYPERSENSIBILITÉ AU BRUIT

Origine : le theridion est une araignée noire de l'île de Curaçao portant une grosse tache jaune sur le ventre et des taches orangées sur le dos. Son venin est très toxique.

VERTIGES

- Lors des déplacements en voiture ou en mer.
- Aggravés lorsque l'on ferme les yeux.
- Aggravés par les bruits.
- Avec une hypersensibilité aux vibrations.
- Vertiges de Ménière.

Posologie : prendre 2 granules de **Theridion 9 CH** trois fois par jour.

HYPERSENSIBILITÉ AU BRUIT

- Le moindre bruit semble pénétrer les dents et le reste du corps.
- Avec sensation de vertiges.
- Céphalées par hyperacousie.
- Souvent présente chez les personnes agitées, loquaces, ayant la sensation que le temps passe trop lentement.

Posologie : prendre 2 granules de **Theridion 9 CH** trois fois par jour.

PENSEZ-Y SI…

Les symptômes sont aggravés :
- Par le bruit.
- Par les voyages.
- Par les secousses.
- En fermant les yeux.

Les symptômes sont améliorés :
- Par le repos.



Thuya occidentalis : infections récidivantes

INFECTIONS ▪ TROUBLES GÉNITAUX ▪ CUTANÉS ▪ MUQUEUX ET DIGESTIFS ▪ PROSTATE ▪ DÉPRESSION ▪ CELLULITE ▪ SUITE DE VACCINATION

Origine : le thuya ou « arbre de vie », de la famille des Conifères, pousse à l'état naturel dans le Sud-Est des États-Unis et du Canada et est très cultivé en Europe dans les régions à hiver froid. Sa teinture-mère contient des tanins et une essence toxique, la thuyone.

Sujets bons répondeurs : l'enfant de type **Thuya occidentalis** est petit et grassouillet, aux membres grêles, avec de la graisse qui a tendance à s'accumuler au niveau des hanches. Sa peau est pâle, grasse et cireuse, ses ongles mous et cassants, ses cheveux secs et pelliculeux. Il transpire surtout du visage, il est frileux. Il se développe plutôt lentement, il a un caractère indolent et renfermé. Adulte, il développe une tendance à l'obésité et à la cellulite. Il transpire beaucoup et dégage une odeur caractéristique de poireau. Sa peau reste malsaine, d'aspect huileux et couperosé. Il a tendance aux infections récidivantes, surtout génitales chez la femme.

INFECTIONS CHRONIQUES À RÉPÉTITION

- Infections ORL :
  - coryza chronique avec mucus vert, douleurs dans les dents en se mouchant ;
  - sinusite, bronchite, asthme de l'enfant ;
  - angine avec de grosses amygdales.
- Souvent consécutives à une vaccination ou à la prise répétée d'antibiotiques.

⁙ ***Posologie :*** remède de fond ou de drainage. En remède de fond prendre 5 granules de **Thuya occidentalis 9 CH** une fois par semaine. En drainage prendre 2 granules de **Thuya occidentalis 5 CH** deux fois par jour pendant 3 à 4 jours.

- Infections génitales et urinaires.
- Infections cutanées : acné, folliculite, furoncle.

⁙ ***Posologie :*** prendre 2 granules de **Thuya occidentalis 9 CH** deux fois par jour, pendant une semaine, en association avec les remèdes du moment ou de fond.

TROUBLES GÉNITAUX

- Kystes de l'ovaire, fibrome.
- Polypes utérins, polypes du col.
- Condylomes ano-génitaux, crêtes de coq.
- Mycoses génitales survenant à la suite d'une antibiothérapie.

⁜ ***Posologie :*** prendre 2 granules de **Thuya occidentalis 5 CH** trois fois par jour, ne pas donner en cas de cancer.

TROUBLES CUTANÉS ET MUQUEUX

- Verrues molles et humides, saignant facilement.
- Elles sont grosses, douloureuses, rouges, dentelées.
- Situées principalement aux mains et aux pieds mais aussi sur les paupières et au niveau du pli naso-génien.
- Chalazion.

⁜ ***Posologie :*** prendre 2 granules de **Thuya occidentalis 5 CH** trois fois par jour.

TROUBLES DIGESTIFS

- Douleurs gastriques après vaccination.
- Ballonnements, gargouillements, gaz avec la sensation d'avoir quelque chose de vivant dans le ventre.
- Constipation avec selles qui remontent après être sorties, « selles à ressort » (comme **Nux vomica**).
- Diarrhée après vaccination.

⁜ ***Posologie :*** prendre 2 granules de **Thuya occidentalis 5 CH** trois fois par jour.

HYPERTROPHIE DE LA PROSTATE

- Prostate augmentée de volume et dure.

⁜ ***Posologie :*** prendre 2 granules de **Thuya occidentalis 5 CH** trois fois par jour, associé à **Chimaphila** et **Sabal serrulata**. Ne pas utiliser **Thuya occidentalis** en cas de cancer de la prostate.

DÉPRESSION

- Avec idées fixes et tendance à la paranoïa.
- Sensation de corps étrangers bougeant dans l'estomac.
- Réveil précoce vers 3 heures du matin.

⁜ ***Posologie :*** prendre 2 granules de **Thuya occidentalis 9 CH** une fois par jour, le soir. En cas de signes psychiques importants, laisser le soin de prescrire **Thuya occidentalis** en **15 CH** à l'homéopathe expérimenté ou le psychiatre homéopathe.

CELLULITE ET RÉTENTION D'EAU

- Culotte de cheval, tendance à l'obésité gynoïde.
- Individu infiltré d'eau surtout au niveau des membres inférieurs.

⁜ ***Posologie :*** prendre 2 granules de **Thuya occidentalis 5 CH** trois fois par jour.

SUITES DE VACCINATION OU DE PRISE DE MÉDICAMENTS

- En complément des traitements agressifs indispensables et parfois répétés, pour en limiter les effets secondaires (antibiotiques, corticoïdes, tranquillisants, neuroleptiques, anti-inflammatoires, chimiothérapie du cancer…).
- Pour limiter les effets secondaires des vaccins.

⁜ ***Posologie :*** prendre 2 granules de **Thuya occidentalis 5 CH** trois fois par jour.

PENSEZ-Y SI…

Les symptômes sont déclenchés :
- Par les médicaments agressifs et les vaccinations.

Les symptômes sont aggravés :
- Par le froid et l'humidité.
- Vers 3 heures du matin.
- Allongé sur le côté gauche.
- Par le thé, le café.

Les symptômes sont améliorés :
- En s'étirant.
- Par le mouvement.

À noter :
- **Thuya occidentalis** est le médicament central du mode sycotique (voir p. 46).



TUBERCULINUM : IMMUNITÉ AFFAIBLIE

TROUBLES DU DÉVELOPPEMENT ■ TOUX ■ DOULEURS ■ DIARRHÉE ■ COLIBACILLOSE PERSISTANTE ■ RHINO-PHARYNGITES À RÉPÉTITION ■ DÉCALCIFICATION ■ HYPERÉMOTIVITÉ

Origine : c'est de la tuberculine préparée à partir de culture de Mycobacterium tuberculosis.

Sujets bons répondeurs : mince malgré un appétit conservé. Peut avoir eu des ascendants tuberculeux ou tuberculo-sensibles eux-mêmes. Il est frileux avec une variabilité des symptômes. Il a souvent une température faiblement élevée et présente des affections ORL à répétition.
Le nourrisson vif et gai, plutôt agité.
L'enfant turbulent et remuant, qui grandit vite, grossit peu malgré un bon appétit et se fatigue facilement. Intellectuellement précoce.
L'adulte longiligne, nerveux, hyperémotif, irritable et colérique, aimant le changement, les voyages, les déménagements. Cette instabilité se remarque aussi au niveau professionnel et sentimental.

Souvent grand, maigre et frileux, il se fatigue vite et transpire au moindre effort. Il souffre d'une faible immunité et enchaîne facilement les infections ORL

TOUX

- Le sujet est sensible au moindre changement de temps et prend froid facilement.

⁘ ***Posologie :*** prendre 2 granules de **Tuberculinum 7 CH** au coucher.

DOULEURS VARIABLES

- Changeant de place.

⁘ ***Posologie :*** prendre 2 granules de **Tuberculinum 5 CH** deux fois par jour.

RHUMATISMES

- Sans localisation précise, dont la douleur change souvent de place.
- La douleur commence et se termine brutalement.
- Elle est aggravée par temps humide.et au froid

⁘ ***Posologie :*** prendre 2 granules de **Tuberculinum 5 CH** deux à trois fois par jour. Pour les rhumatismes avec raideur, on lui préfère **Tuberculinum résidum 9 CH**, 2 granules deux fois par jour.

DIARRHÉE

⁘ ***Posologie :*** prendre 2 granules de **Tuberculinum 5 CH** trois fois par jour, pouvant être associé à **China 5 CH**, à la même posologie, quand le sujet est très fatigué.

COLIBACILLOSE PERSISTANTE

⁘ ***Posologie :*** prendre 2 granules de **Tuberculinum 7 CH** trois fois par jour, pouvant être associé à **Colibacillinum 9 CH** ou **Silicea 7 CH**, à la même posologie, si le sujet est très frileux et a des urines stériles malgré la persistance des signes.

RHINO-PHARYNGITE À RÉPÉTITION

- Le sujet souffre facilement de bronchite, de rhino-pharyngite, d'otite.

⁘ ***Posologie :*** prendre 2 granules de **Tuberculinum 7 CH** trois fois par jour.

En cas de chronicité, prendre 1 dose de **Tuberculinum 9 CH** par semaine. En cas de rhino-pharyngites à répétition, on lui préfère **Aviaire 9 CH**, à la même posologie.

DÉCALCIFICATION

⁘ ***Posologie :*** prendre 1 dose de **Tuberculinum 9 CH** une fois par semaine, associé aux sels calcaires **Calcarea carbonica 5 CH**, **Calcarea phosphorica 5 CH**, **Calcarea fluorica 5 CH** et **Silicea 5 CH**, 2 granules de chaque trois fois par jour.

TROUBLES DU DÉVELOPPEMENT CHEZ L'ENFANT ET L'ADOLESCENT

- Chez l'enfant, la croissance est soit trop lente, soit trop rapide.
- Grande fatigabilité et asthénie surtout chez l'adolescent, tendance au surmenage intellectuel.
- Tendance à l'amaigrissement.
- Troubles de la puberté chez la jeune fille ayant des règles en avance, abondantes et épuisantes.

✕ ***Posologie :*** prendre 1 dose de **Tuberculinum 9 CH** par semaine ou par quinzaine.

HYPERÉMOTIVITÉ

- Souvent mobile, changeant sur le plan affectif et intellectuel.
- Souvent triste au réveil
- Fatigable intellectuellement.
- Tendance à la spasmophilie

✕ ***Posologie :*** prendre 1 dose de **Tuberculinum 15 CH** par semaine

PENSEZ-Y SI…

Le sujet maigrit sans cause apparente malgré un appétit conservé, fatigable, avec des affections ORL à répétition et une toux incessante. Il a souvent une température oscillante mais constante.

Les symptômes sont aggravés :

- Par le froid et l'humidité.
- Aux changements de temps.
- Avant l'orage.
- Par l'effort physique ou intellectuel.
- Dans une atmosphère confinée.
- Avec un cycle de 7 jours.

Les symptômes sont améliorés :

- Par le mouvement lent.
- Au grand air, malgré la frilosité.

À noter :

Tuberculinum est le médicament central du mode tuberculinique (voir p. 46).



U



Urtica urens : démangeaisons

URTICAIRE ▪ BRÛLURE SUPERFICIELLE ▪ PRURIT BRÛLANT ▪ GOUTTE

Origine : l'ortie, dont la teinture-mère contient de l'histamine, de l'acétylcholine, de la sérotonine, de l'acide formique et acétique. Elle est tradionnellement utilisée en phytothérapie (anti-inflammatoire, antianémique, diurétique, cicatrisante, apport de minéraux…).

URTICAIRE ALLERGIQUE

- Suite à une piqûre d'insecte.
- Suite à une allergie alimentaire (fruits de mer, fraises, noix, œufs…).
- Allergie au soleil avec démangeaisons.

Posologie : prendre 2 granules d'**Urtica urens 5 CH** trois fois par jour.

BRÛLURE SUPERFICIELLE

- Elle déclenche l'apparition de petites cloques qui démangent énormément.

Posologie : prendre 2 granules d'**Urtica urens 5 CH** trois fois par jour (pour une grosse cloque, on lui préfère **Cantharis 5 CH**, 2 granules trois fois par jour).

PRURIT BRÛLANT

- Prurit vulvaire avec œdème et sensation de brûlure.
- Prurit des vésicules de varicelle.

Posologie : prendre 2 granules d'**Urtica urens 5 CH** trois fois par jour.

GOUTTE

- Alternant avec des crises d'urticaire.

Posologie : prendre 2 granules d'**Urtica urens 5 CH** trois fois par jour.

PENSEZ-Y SI…

Les symptômes sont aggravés :
- Par l'eau.
- Par la chaleur, le soleil.
- Par le toucher.

Les symptômes sont améliorés :
- Par le frais.





VACCINOTOXINUM : VIRUS DE LA VARICELLE

HERPÈS ▪ VARICELLE ▪ ZONA

Origine : biothérapique préparé à partir du vaccin antivariolique.

HERPÈS

- Cutané ou vaginal.
- À répétition ou aigu

Posologie : prendre 1 dose de **Vaccinotoxinum 9 CH** par jour pendant 3 jours, associé à **Rhus Toxicodendron 5 CH**, 2 granules trois fois par jour.

À titre préventif, prendre 1 dose ou 5 granules de **Vaccinotoxinum 9 CH** une fois par mois. Posologie identique en cas d'exposition au soleil. À la mer, associer à **Natrum muriaticum 5 CH** en fonction du terrain.

VARICELLE

- Dans tous les cas.

Posologie : prendre 1 dose de **Vaccinotoxinum 9 CH** par jour pendant 3 jours, associé à **Rhus Toxicodendron 5 CH**, 2 granules trois fois par jour.

ZONA

- Dès que les vésicules et les douleurs apparaissent.

✣ ***Posologie :*** prendre 1 dose de **Vaccinotoxinum 9 CH** par jour pendant 3 jours, associé à **Rhus Toxicodendron 5 CH**, 2 granules trois fois par jour.

Pour le zona intercostal, on préférera **Ranunculus bulbosus 5 CH** à **Rhus toxicodendron**.



Valeriana : nervosité

HYPERSENSIBILITÉ ▪ TENDANCE SPASMOPHILE ▪ RHUMATISMES

Origine : la valériane officinale, ou « herbe aux chats », dite encore « la guérit-tout », plante de la famille des Valérianacées originaire d'Europe et d'Asie. Elle est employée comme plante médicinale depuis le Moyen Âge, contre les troubles nerveux, la danse de Saint-Guy et l'hystérie, ainsi que pour le sommeil. Était parfois associée aux barbituriques pour en diminuer les doses.

HYPERSENSIBILITÉ GÉNÉRALE

- De l'ouïe.
- À la douleur : évanouissement à la moindre sensation douloureuse.

✣ ***Posologie :*** prendre 2 granules de **Valeriana 7 CH** trois fois par jour.

TENDANCE SPASMOPHILE

- Humeur changeante, hyperémotivité, agitation.
- Douleurs diverses à type de crampes et de spasmes, déclenchées ou aggravées par le stress : boule dans la gorge, spasmes de l'estomac et des intestins, tics.
- Aérophagie des sujets nerveux.
- Secousses des membres aggravées en position assise.
- Maux de tête au moindre exercice physique.
- Asthme spasmodique.

✣ ***Posologie :*** prendre 2 granules de **Valeriana 7 CH** trois fois par jour.

RHUMATISME « NERVEUX »

- Les douleurs simulent le rhumatisme.
- Elles apparaissent de façon soudaine et sont aggravées en position assise, améliorées par la marche.
- Localisations caractéristiques : sciatique, tendon d'Achille, mollet.

✣ ***Posologie :*** prendre 2 granules de **Valeriana 5 CH** trois fois par jour.

PENSEZ-Y SI…

Les symptômes sont déclenchés :
- Par le stress.
- Par le surmenage.

Les symptômes sont aggravés :
- Au repos.
- Assis.
- Debout en position immobile.

Les symptômes sont améliorés :
- Par la marche.



VERATRUM ALBUM : SUEURS FROIDES

FAIBLESSE GÉNÉRALE ■ DIARRHÉE INTENSES

Origine : l'ellébore blanc, très toxique pour les animaux à sang froid. Elle a été utilisée comme vermifuge et antiparasiataire, et pour combattre l'hypertension artérielle, mais sa toxicité l'a fait abandonner.

ÉTAT DE FAIBLESSE GÉNÉRALE ET PERTE DE CONNAISSANCE

- Le malade est pâle, glacé, couvert de sueurs froides.
- Le pouls est faible.
- S'accompagne de crampes musculaires, de vomissements et de diarrhées profuses.
- Hémorragie avec perte de forces et défaillance (peut alors être accompagné par **China rubra**).

Posologie : prendre 2 granules de **Veratrum album 5 CH** trois fois par jour.

DIARRHÉES INTENSES

- S'accompagnant de sueurs froides et de malaise, pouvant aller jusqu'à l'évanouissement.
- Syndrome cholériforme, avec déshydratation.

Posologie : prendre 2 granules de **Veratrum album 5 CH** trois fois par jour.

Pensez-y si…

Les symptômes sont aggravés :
- En buvant.
- La nuit.
- Pendant la selle (le sujet peut se trouver mal aux toilettes).
- Pendant les règles.

Les symptômes sont améliorés :
- Par la chaleur.



Viburnum opulus : crampes utérines

DOULEURS DE RÈGLES ■ FAUX TRAVAIL

Origine : la viorne.

DOULEURS DE RÈGLES

- Les règles sont en retard et ne durent que quelques heures, elles sont très peu abondantes.
- Elles provoquent des crampes utérines qui irradient dans les cuisses.
- Ou des maux de dos qui irradient dans l'utérus et les cuisses.
- Sensation de malaise général et de nausées.

Posologie : prendre 2 granules de **Viburnum opulus 7 CH** trois fois par jour.

FAUX TRAVAIL (ACCOUCHEMENT)

- Crampes utérines qui irradient vers les cuisses et le dos.
- S'arrêtent sans avoir d'efficacité au niveau du col utérin (pas de dilatation).

Posologie : prendre 2 granules de **Viburnum opulus 7 CH** trois fois par jour.

Pensez-y si…

Les symptômes sont aggravés :
- Par le mouvement.

Les symptômes sont améliorés :
- Par le repos.



Vipera redii : troubles veineux

ŒDÈME VEINEUX ▪ JAMBES LOURDES

Origine : le venin de vipère. Contient de la phospholipase.

OEDÈME VEINEUX

- Œdème douloureux avec inflammation des veines superficielles.
- Tendance aux varices et phlébite, cyanose, crampes.
- Les jambes paraissent si lourdes quand elles pendent que le sujet a l'impression qu'elles vont éclater.

Posologie : prendre 2 granules de **Vipera redii 5 CH** trois fois par jour.

Pensez-y si…

Les symptômes sont aggravés :
- Jambes pendantes.
- Au toucher.
- Par le froid.

Les symptômes sont améliorés :
- Jambes surélevées.

Z



Zincum metallicum: épuisement nerveux

ÉPUISEMENT ■ JAMBES SANS REPOS

Origine : le zinc, un métal que l'on trouve à l'état de traces dans le corps humain, essentiel à la croissance et à l'immunité. Il est utilisé en oligothérapie.

ÉPUISEMENT PHYSIQUE ET INTELLECTUEL

- Le sujet est anémié et dort mal, il est anxieux et souffre de soubresauts nocturnes, d'impatiences dans les jambes, de grincements de dents.
- L'étudiant est épuisé par le travail intellectuel et par les veillées nocturnes prolongées.
- Difficultés scolaires suite à un excès de travail mental : la compréhension devient lente, avec trouble de la mémoire et intolérance aux bruits.

⁘ ***Posologie :*** prendre 2 granules de **Zincum metallicum 7 CH** trois fois par jour.

JAMBES SANS REPOS

- Impatiences dans les jambes.
- Secousses périodiques des membres inférieurs qui empêchent de s'endormir ou de dormir d'un sommeil récupérateur.

⁘ ***Posologie :*** prendre 2 granules de **Zincum metallicum 5 CH** trois fois par jour.

Pensez-y si…

Les symptômes sont déclenchés :
- Par le surmenage.

Les symptômes sont aggravés :
- Par l'alcool, surtout le vin.
- Par le café, les médicaments.
- Par le bruit.
- Par le toucher.

Les symptômes sont améliorés :
- Par l'apparition d'un écoulement naturel (la miction, les règles, les selles).
- Par les éruptions cutanées.



BIBLIOGRAPHIE

HAHNEMANN S., *Organon de l'art de guérir*, 5e édition, J.-B. Baillière, 1834. Traduction de A.-J.-L. Jourdan.

COLLET T.-J.-M., *Isopathie*, éditions Baillère, 1898.

Pharmacopée française, 8e édition, Ordre national des pharmaciens, 1965.

Pharmacopée européenne, Conseil de l'Europe, 1985.

BRUNETON J., *Pharmacognosie : phytochimie, plantes médicinales*, 3e édition, Tech. & Doc, 1999.

CHAVANON P., *Thérapeutique ORL homéopathique*, éditions Danglas, 1963.

MOREAU-DELGADO F., *Manuel pratique d'homéopathie en gynécologie-obstétrique*, éditions Iprédis, 1996.

QUEMOUN A.-C., *Homéopathie guide pratique*, Leduc.s Éditions, 2010.

QUEMOUN A.-C., *Encyclopédie des médecines naturelles, « Homéopathie le Traité »,* dilutions dynamisations, chapitre III, 2, éditions Frison Roche, 1995.

VOISIN H., *Matière médicale du praticien homéopathe*, 2e édition, Maloine, 1978.

ZISSU R., *Matière médicale homéopathique constitutionnelle*, 2e édition, Le François, 1978.

INDEX DES MÉDICAMENTS

A

B

H

I

J

K

L

M

T

U

V

Y

Z

TABLE DES MATIÈRES